MASSIMO SOTGIU

PERCUTE ME

Massimo Sotgiu

PERCUTE ME

COLPITO DAL FATO

percute.me – 2026

© 2026 Massimo Sotgiu. Tutti i diritti sono dell’autore.

Quest’opera è rilasciata al pubblico con licenza Creative Commons Attribuzione – Non commerciale – Non opere derivate 4.0 Internazionale (CC BY-NC-ND 4.0). Sei libero di riprodurla e condividerla con qualsiasi mezzo, citando l’autore, senza fini commerciali e senza modificarla. Testo completo della licenza: https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode.it

La licenza regola gli usi dell’opera da parte dei lettori e dei terzi. La distribuzione dell’opera attraverso store, librerie e piattaforme commerciali avviene su autorizzazione diretta dell'autore, titolare esclusivo dei diritti.

La licenza Creative Commons si applica al testo dell’opera. L’immagine di copertina è stata realizzata da Ana Basoc (© Ana Basoc), che ne ha ceduto all’autore, in via non esclusiva, i diritti di utilizzo in relazione a questo libro. L’immagine può essere riprodotta e distribuita unicamente insieme al libro, come parte della sua copertina, o per presentarlo. Ogni utilizzo dell’immagine separato dal libro è riservato all’autrice.

Prima edizione: Agosto 2026

Le citazioni da opere di altri autori sono riportate a fini di critica e discussione ai sensi dell’art. 70 della L. 633/1941, con indicazione delle fonti in bibliografia. I diritti sulle opere citate appartengono ai rispettivi autori ed editori.

https://percute.me

Non avrei mai immaginato quanto la tua assenza
potesse indurre tutto questo in me.
Grazie papà per quello che non avevo compreso.

Percute Me

Perché

Come leggere questo libro

Colpito dal fato
Dov'ero?
Serendipità
Conosci te stesso

La logica del sorgere-dipendente
La causa che dipende dal suo effetto

Libera la mente

Mindfulness
La pratica

La mente che mente

I nove stati dell'essere
Fuga dalla e nella vita

Biocentrism
Una risata vi risveglierà

Puro silenzio

In amore vince chi ama

La malattia dell'ego

Per una nascita consapevole

Il nostro esistere

È realmente necessario “fare” qualcosa?

Biocentrismo

Il libero arbitrio
Dall’osservazione alla creazione

Come cambiare la propria vita

Non fermarti, continua a fare qualcosa
Potenzia il tuo quoziente di metafora

L’eterno contrasto

Polvere Straniera
Scollegati
L’unica realtà è la fiamma della vita

Cogli l’attimo
Volete essere felici? Siate grati

Un sentimento che genera abbondanza

Chimica mentale
Il potere del cervello quantico
Le coincidenze
La chiave suprema
Zero limits
Scopri Ho’oponopono
Il potere di adesso
Considerazioni autunnali
Mindfulness relazionale

Un nuovo mondo
Avrah Ka Dabra
Il gioco della vita
Il codice della mente straordinaria
Autobiografia di uno yogi
Dio mi disse
Ricordati chi sei anima antica
La gioia di vivere pericolosamente
No time for karma
La scienza segreta dietro i miracoli
Il magico sentiero dell'intuizione
La vita segreta della mente

Progetto di una psicologia

Diventa ciò che sei
Tutto è uno
Maestro di te stesso
Il libro dei segreti
La danza della realtà
La realtà ultima
Tu sei origine
Un corso in miracoli

Testo
Libro degli esercizi

Universi paralleli del Sé
Pensa come un monaco
Officina alkemica
Percezioni
L'essenza della Bhagavad Gita
Tantra
Oltre l'invisibile

Bibliografia
Sitografia
L’autore

Cover
Table of contents

Perché

Questo libro è il passo successivo a tutti quelli ospitati sul mio blog percute.me (https://percute.me), nato dopo aver visitato una mostra in cui venivano esposte delle opere di *M. C. Escher*, fra cui Emblema X del 1932, intitolata **L'Acciarino**.

In quest'opera vengono riportati dei brevi testi dello storico d'arte *G.J. Hoogewerff*. Nella parte superiore, si legge un'iscrizione latina che riporta la frase

> *Percute me, et eversione tenus, percute!*

che tradotta significa "Colpiscimi, e fino a spezzarmi, colpisci ancora!".

Più sotto, oltre l'immagine evocativa della xilografia, si trova il commento in olandese che riporta

> *Inwendig ben ik hard en koud,*
> *daar is in mij geen gloed noch vier,*
> *doch slaat mij 't lot, zoo menigvoud*
> *spatten de gensters ginds en hier*

la cui traduzione è
"Nel profondo sono duro e freddo,
né ardore né fuoco vivono in me,
ma quando son colpito dal fato,
le scintille volano ovunque".

Questa è stata la *scintilla* che mi ha portato a creare prima un blog e ora un libro, per raccontare quello che è avvenuto in me

dopo essere stato *Colpito dal fato*.

Come leggere questo libro

Non c'è mai un modo giusto o sbagliato nelle cose. Sei tu che decidi, ogni volta, qual è l'opzione. Anche questo libro non fa eccezione. Se trovi un titolo che ti attira particolarmente, leggilo subito, perché sarà il punto di partenza perfetto per te. Se invece vuoi seguire i miei passi, in senso letterale, troverai delle date che hanno questo significato. Sotto ogni passo c'è una coppia di date, in cui la prima è il mese in cui ho letto il libro, mentre la seconda è quando ho pubblicato sul mio blog l'articolo relativo. L'ultima data riportata, quella alla fine di ogni passo, si riferisce a quando ho scritto il commento su questo libro.

Perché tutte queste date? Un po' perché hanno segnato il mio percorso, ma anche perché potresti notare un me diverso in ognuno di quegli istanti, che parla a un te che mentre leggi queste righe sarà differente dal te alla fine del libro.

Colpito dal fato

Ognuno scorre nella propria vita senza rendersi conto che gli eventi che ci percuotono, il più delle volte, non hanno la forza necessaria per scatenare una scintilla che inneschi una reazione in noi.

Accade, prima o poi, che il fato ci colpisca con la forza necessaria a generare quella scintilla. C'è chi si concentra sulla percossa subita e chi riesce invece a cogliere la scintilla emessa. Ho passato molto tempo a dolermi della percossa, prima di scoprire che la scintilla era ancora viva e poteva cambiare il mio stato.

Tutto cominciò mentre mi trovavo nel fiume lento degli eventi (che in realtà io vivevo come un torrente in piena), nei miei primi anni dopo la trentina. Ero da un cliente a Rovigo, il pomeriggio del 27 luglio 2010, nel mezzo di una discussione sulla pianificazione della produzione, quando arrivò la telefonata che diede origine alla percossa.

Non dobbiamo immaginarla come un colpo secco, quanto piuttosto come un processo, da cui diventa quindi più facile immaginare scintille che non si estinguono in un istante, ma che portano il loro potere incendiario ad avere effetti nel futuro.

Al telefono sentii mia madre che disse di essere in ospedale con mio padre, che era stato trattenuto perché gli era stata riscontrata una lesione cerebrale. Mi congedai velocemente e salii in macchina, dove mi aspettavano un paio d'ore in cui la mia mente cercava di immaginare cosa significasse la definizione "lesione cerebrale". Mio papà, essendo stato un giocatore di calcio per moltissimi anni, di scontri ne aveva avuti tanti, e

ingenuamente pensavo che uno di questi avesse causato la lesione. Ancora non pensavo che i segnali dei giorni precedenti potessero essere correlati a quello che stava avvenendo.

Al mio arrivo in reparto mi unii all'attesa alla quale i miei genitori avevano dato inizio qualche ora prima, muovendoci lentamente verso le parole del neurologo che di lì a poco avrebbe affermato che mio padre aveva un tumore. Fu strano ritrovarmi ad ascoltare quelle parole mentre la consapevolezza di cosa sia una "lesione cerebrale", che immaginavo come una sorta di crepa, si manifestò su di un'immagine che mostrava un'ampia forma circolare, di una nebbia densa e localizzata, che ci avrebbe in qualche modo avvolti in quello che stava per accadere.

Dagli approfondimenti successivi, emerse un Glioblastoma Multiforme, che mi portò in meno di quattro mesi a passare dall'abbraccio che unì mio papà a me e mia mamma quando il neurologo uscì dalla sala, al momento in cui a metà mattina del 18 novembre 2010 mio padre mi lasciò mentre gli tenevo la mano nel reparto di terapia intensiva. Fino a qualche minuto prima non avrei mai immaginato che questo potesse accadere, né tantomeno quello a cui avrebbe portato.

Dov’ero?

Quando fui *Colpito dal fato*, avevo un’idea abbastanza precisa di me, con delle forti convinzioni che (ho scoperto poi) servivano a sostenere l’immagine che avevo di me stesso.

Se volessi definirmi in maniera asettica, direi che ero laureato, convinto delle mie basi scientifiche che davano una spiegazione a (quasi) tutto, cattolico, con una definizione di questa condizione che derivava da una commistione fra le imposizioni della società in cui ero immerso e la mia concezione che ne eliminava alcuni paradossi. Avevo delle idee precise su ogni argomento di mio interesse, che si trattasse di cose concrete o di cose che non potevano avere una spiegazione (che però io DOVEVO trovare). C’era anche qualcos’altro in me, che non era nessuna delle altre cose, ma che non sapevo definire.

Passò almeno un anno prima che mi decidessi a (cominciare a) lasciare andare il senso che forse era di rabbia per aver dovuto subire quella percossa. Da quel momento capii che doveva cambiare qualcosa in me. Ad esempio, i miei schemi mentali non prevedevano che mio padre morisse prima dei miei nonni, che erano anziani, e quindi per non so quale regola avrebbero dovuto precederlo come suoi genitori in questo passaggio di stato. Questo era solo uno dei miei preconcetti, o meglio una delle strutture che negli anni avevo consciamente o inconsciamente costruito per sostenere la persona che volevo essere o, con il senno di poi, che volevo gli altri vedessero quando mi osservavano.

Da questo punto, più che di partenza direi di consapevolezza, credo che si siano susseguiti degli eventi che abbiano in qualche

modo influenzato il percorso. In questo modo ho potuto notare aspetti che avrebbero creato successivamente, in un incastro multidimensionale, quello che dovevo esperire senza necessariamente darmi una spiegazione logica, come avevo sempre fatto in precedenza.

Serendipità

Quando raccontavo *Dov'ero?* ho accennato al fatto che più volte, nelle mie ricerche su me stesso, avvenivano delle scoperte inaspettate che aggiungevano a mano a mano una sfumatura al dipinto che iniziavo a scorgere. Forse sarebbe meglio dire che più che "aggiungere" pennellate, queste scoperte "toglievano" uno strato di polvere che nascondeva quello che cercavo, che in realtà è sempre stato lì, ma che il mio vivere fino a quel momento aveva nascosto.

Ho iniziato a notare sempre più come questi avvenimenti inaspettati erano d'aiuto nel mio percorso, fino a che ho adottato un approccio che li agevolava. Un libro che appariva nell'offerta del giorno e che non avrei mai comprato ricercandolo direttamente, un articolo apparso sul web mentre mi stavo occupando d'altro, oppure un evento a cui non avrei mai partecipato se non ci fossi capitato fortuitamente.

Conoscevo già il termine *serendipità*, che in estrema sintesi significa trovare qualcosa mentre se ne sta cercando un'altra, come avviene nella fiaba persiana dei tre principi di Serendippo, ma non ne avevo mai vissuto a pieno la potenzialità. Anche in passato mi ero imbattuto in situazioni di serendipità, ma non avevo intuito che la scoperta inaspettata poteva portare la ricerca iniziale, che non era affatto ben definita, non sulla strada più veloce, ma su quella che permetteva alla mia consapevolezza di raggiungere il livello necessario a comprendere il passo successivo.

Nei passi che ripercorrerò insieme a te, troveremo quindi dei passaggi che non necessariamente hanno un collegamento logico

sequenziale, ma nascono in diverse occasioni di serendipità che ho imparato ad assecondare.

Conosci te stesso

[Dalai Lama]

Aprile 2013/Marzo 2020

Comincia con questo libro la serie di quelli che mi hanno accompagnato, passo dopo passo, facendomi trasportare dalla *Serendipità*, verso quello che divenivo man mano. In questa pila, ora che li riscopro per la seconda volta, riemergono le note ed i segnalibri che avevo lasciato a suo tempo.

La prima sottolineatura che ritrovo è sul libro **Conosci te stesso** scritto dal *Dalai Lama*, che ho letto nel mese di aprile del 2013, cita:

> *Tutte le religioni concordano sulla necessità di domare la mente indisciplinata*

Chissà nel momento in cui l'ho fatta cosa mi abbia colpito di quella frase, e cosa si intendesse in quel contesto con la parola indisciplinata, ma non è questo l'importante, quanto il fatto che qualcosa aveva iniziato a collegare le cose in maniera differente dentro di me. Proseguendo con la seconda sottolineatura ritrovo:

> *La mente ignorante non interroga le apparenze per decidere se sono corrette; essa accetta semplicemente il fatto che le cose sono come sembrano.*

e poi:

>

> *Poiché accettare le apparenze come verità è il problema fondamentale, l'antidoto è arrivare a capire la falsità delle apparenze attraverso la logica.*

La logica! Ora posso finalmente dirlo: quanto tempo perso dietro alla logica per cercare di dare una spiegazione a tutto (e soprattutto quante energie sprecate per essere quello che ne sapeva sempre di più). Da ingegnere sembra quasi naturale essere così, ma accettare che alle volte godere di un'esperienza senza comprenderla è quello che ci rende più presenti a quell'esperienza, è stata per me una piacevole scoperta. A cosa serve sapere che un arcobaleno è dato dalla luce rifratta dalle particelle d'acqua sospese nell'atmosfera, quando non ci accorgiamo che le poche volte che lo notiamo è una piccola magia davanti a noi?

La sottolineatura successiva riporta:

> *Dato che un attimo finisce, deve avere un principio e un momento intermedio. Anche il principio, il momento intermedio e la fine devono essere analizzati al pari di un attimo.*

Questa frase potrebbe essere l'inizio di un'interminabile digressione sull'istante presente, che mutando continuamente ci dà l'idea dello scorrere del tempo, che in realtà è generato solo dalle nostre menti, ma su questi argomenti avremo modo di ritornare più e più volte nei passi successivi, per raccontarti come le mie idee sono mutate diverse volte negli anni.

Continuando su queste parole, sottolineate una a una, mi imbatto in:

> *Un «io» che non dipende dalla mente e dal corpo non esiste, mentre un «io» inteso come dipendente dalla mente e dal corpo esiste in accordo con le convenzioni del mondo. Comprendere questo tipo di «io», che non si trova in alcun modo all'interno*

> *della mente e del corpo, e che non è neppure la somma della mente e del corpo, ma che esiste solo grazie alla forza del suo nome e dei nostri pensieri, è utile nel momento in cui ci sforziamo di vederci come veramente siamo.*

"Io": due lettere che pesano enormemente su quello che pensiamo di essere perché

> *Non esistiamo nel modo in cui pensiamo.*

Sono giunto al punto di imbattermi in una citazione di *Nagarjuna* contenuta nella sua *Lode della realtà*:

> *La dottrina suprema per la purificazione della mente è l'assenza di esistenza intrinseca.*

Di sicuro non ho le competenze per cercare di farti capire cosa sia l'esistenza intrinseca di cui parla il Dalai Lama, ma il solo fatto di pensare a qualcosa che sia più di quello che tutti noi immaginiamo come "esistenza", mi ha portato sicuramente a cercare di capire qualcosa di più di ciò che sono, che ovviamente non può essere spiegato con la pura logica. Questo approccio si ritrova anche in questo passo:

> *Quando progredisci verso la comprensione che le cose e le persone non possono essere trovate con l'analisi, ma tieni a mente che in effetti esistono, puoi forse cominciare a sentire l'impatto dell'enunciato secondo cui esistono grazie alla forza del pensiero. Ciò, a sua volta, ti costringerà a riflettere ulteriormente su come le persone e le cose appaiono alla tua mente e scardinerà la tua fiducia nella bontà o meno di tali apparenze che, in precedenza, accettavi automaticamente come intrinseche agli oggetti. Comincerai a notare come approvi l'apparenza degli oggetti e come li intendi.*

L’ultima sottolineatura che ho fatto sul libro sembra quasi un monito che mi esortava a proseguire dopo questo primo passo:

> *Pensiamo sempre di avere molto tempo a disposizione. Questa convinzione erronea ci espone al forte pericolo di sprecare la nostra vita procrastinando.*

La logica del sorgere-dipendente

In questo libro non ci sono solo sottolineature che si lasciano riscoprire, ma ritrovo anche due segnalibri che mi riportano a leggere le pagine a cui erano aggrappati. Da questa rilettura, avvenuta dopo tutti questi anni, riscopro il concetto del *sorgere-dipendente*. Il Dalai Lama, per portarci a comprendere questo concetto, comincia con lo spiegare la dipendenza di ogni cosa, intesa come l’impossibilità di esistere per facoltà propria. Lo fa con un esempio molto semplice, prendendo in considerazione un tavolo, che per esistere dipende dalle sue parti. Ma l’insieme delle sue componenti non costituisce un tavolo, che diviene tale dipendendo dal nostro pensiero. Ossia un tavolo non esiste di per sé. Da questo punto di vista un tavolo è qualcosa che sorge, o che esiste, dipendentemente. Se spostiamo l’attenzione dal tavolo dell’esempio e la portiamo sul nostro «io», le cose si fanno interessanti. Il Dalai Lama procede nei suoi ragionamenti affermando che l’“io” deve trovarsi dentro l’area in cui si trova il corpo, ma se si indaga in quest’area, non si troverà un “io” dotato di sostanza propria. Nonostante questo, un individuo esiste di fatto anche se il suo “io” non si può trovare.

> *L’«io» in effetti non esiste, ma quando esiste, e tuttavia non può essere trovato, dovremo dire che sorge in dipendenza dal pensiero.*

La causa che dipende dal suo effetto

Il secondo segnalibro mi riporta a un ragionamento sicuramente atipico. Ci sembra ovvio che gli effetti dipendano dalle cause, ma nella logica del sorgere-dipendente dobbiamo considerare che la definizione di qualcosa come "causa" *dipende* dalla considerazione del suo effetto.

> *Una cosa non è causa di per sé: è definita «causa» in relazione al suo effetto. In questo caso l'effetto non avviene prima della sua causa, né la sua causa viene ad esistere dopo il suo effetto; è pensando al suo effetto futuro che designiamo una cosa come causa.*

L'effetto della lettura di questo mio passo, da quale evento sarà designato come causa dal tuo pensiero?

Luglio 2025

Leggere un libro nell'aprile 2013 e sottolinearlo, scriverne il passo nel marzo 2020 e ora commentarlo nuovamente nel luglio 2025. Sono tre momenti distinti nei quali il mio sistema di credenze è diverso. Non ho voluto scrivere "era diverso" perché sempre più il concetto dello scorrere del tempo mi è lontano. Certo, lo vivo come te ogni giorno, ma siccome è una percezione posso decidere cosa significhi per me. L'insieme dei ricordi crea il passato, e il flusso di pensieri che ipotizza cosa accadrà delinea un ipotetico futuro, ma in realtà tutto quello che possiamo sperimentare avviene solo nell'istante presente. Quelli di prima sono tre istanti di diversa consapevolezza, che in questo momento si sovrappongono per rendermi evidente il percorso fatto.

Non sono giunto alla fine, ma anche se "non esistiamo come

pensiamo", credo che l'aver modificato i miei pensieri mi abbia portato a essere "altro".

Libera la mente

[Andy Puddicombe]

Maggio 2014/Marzo 2020

Ti sei mai chiesto cosa significa meditare? Quando ero bambino, la società occidentale si figurava chi meditava (senza avere per nulla chiaro cosa significasse) immaginandolo come qualcuno (tipicamente orientale) isolato fra le montagne, preso per l'appunto a meditare. Questa visione non mi tornava per niente quando mi dicevano "Vai a meditare su quello che hai fatto!", oppure quando una persona affermava "Sto meditando sul da farsi". Quelle frasi mi sembravano sottolineare una forte componente mentale, riferita a pensare intensamente a qualcosa. Come tutti i bambini, lasciavo agli adulti queste elucubrazioni e non mi ponevo minimamente il problema di cosa volesse dire meditare (forse perché i bambini lo sanno senza chiederselo). Diversi anni dopo, la mia solita curiosità mi ha portato a voler meditare, ovviamente senza sapere nulla su come approcciare questa attività! Come tante delle cose che faccio senza sapere, ho semplicemente "deciso" che, per sentito dire, per meditare bisognava concentrarsi sul respiro. Visto poi che nell'immaginario descritto prima i santoni sono sempre seduti con le gambe intrecciate (in quel modo per me impossibile), mi sono semplicemente messo seduto per terra, al buio, con le gambe intrecciate quanto potevo, respirando profondamente per un certo tempo indeterminato (breve). Ho fatto così per un po' di sere, ma erano più i fastidi (dal male alla caviglia appoggiata per

terra, al mal di schiena) che i ricercati cambiamenti (mi sembrava di sentirmi “diverso”, ma forse era solo perché era un cambiamento quello che cercavo).

È proprio in quei giorni che la già nominata *Serendipità* mi ha fornito la soluzione, mettendomi fra le mani il libro **Libera la mente** di *Andy Puddicombe*. Prima di riportare quello che ho trovato (un metodo alla portata di tutti, ma soprattutto alla mia), anche in questo secondo passo volevo iniziare con le sottolineature che avevo lasciato come riferimento, la prima delle quali riporta:

> *Se per essere felici diventiamo dipendenti, vuol dire che siamo in trappola.*

Tutti vogliamo essere felici, ma la ricerca continua di questa felicità ci porta a compiere continue azioni (tipicamente di appagamento materiale) per ricercare costantemente quel tipo di emozione. Il problema è sia di dipendenza che di assuefazione, in qualche modo, poiché le azioni fatte precedentemente non bastano più a raggiungere la felicità che desideriamo e dobbiamo compierne sempre di nuove per arrivare a quell’asticella che regoliamo sempre un po’ più in alto. Che fare allora? A mio avviso, sicuramente smettere di cercarla questa felicità, e viverla semplicemente, senza aggrapparsi ad essa per finire trascinati per qualche passo e poi ritrovarsi a terra a cercarla nuovamente. Questo “vivere” vale in maniera duale anche per la tristezza (emozione senza la quale la felicità non esisterebbe), che non va respinta ad ogni costo esaurendo le proprie energie in questo sforzo immane. Bisogna quindi essere permeabili alle emozioni e farsi attraversare da loro, essendo presenti, ma senza aggrapparsi o respingerle. Questo è tanto più difficile quanto più siamo immersi nel flusso vorticoso delle nostre vite, dove le emozioni non sono solo due, e rimanere a galla in questo fiume in piena ci

sfianca continuamente. La seconda sottolineatura afferma infatti che

> *È abbastanza difficile staccare quando la spina è costantemente nella presa.*

Mindfulness

Nel libro si trova un paragone che rende chiara l'idea di come accorgersi di questo flusso costante di pensieri e divenire il loro spettatore, piuttosto che finirci in mezzo. Immagina una strada, con dei veicoli che vi circolano sopra. Pensare di essere alla guida di uno di quei veicoli o seduti sul bordo della strada cambia completamente la prospettiva, indipendentemente dal traffico che hai immaginato. Prendiamo questa seconda ipotesi. Pensa quindi di osservare dal bordo della strada/mente i veicoli/pensieri che scorrono. Ci saranno momenti di forte traffico, e momenti di calma piatta, ma in entrambi i casi tu sarai osservatore presente. Ed ecco la chiave di volta che cercavo! La meditazione, o meglio la *mindfulness* – che a differenza della prima che richiede un'intenzione precisa, osserva dove la mente si rivolge spontaneamente – non significa l'assenza di pensiero (come avevo sempre pensato), ma la consapevolezza. Questo significa che prima di tutto nessuno pretende (e quindi non devi farlo nemmeno tu!) che la strada sia sempre priva di macchine, ma piuttosto che tu sia presenti ai tuoi pensieri e quindi capisca un'altra cosa fondamentale: tu non sei i tuoi pensieri. Potremo continuare a sviluppare questo tema approfondendolo ulteriormente, ma ne parleremo nuovamente in uno dei prossimi passi.

La pratica

Ora è giunto il momento di darti qualche piccolo consiglio su come cominciare, se sei curioso di provare questo approccio personale di presenza a te stesso. Nel libro i concetti sono sviluppati maggiormente, ma credo che questo piccolo riepilogo sia sufficiente per farsi una prima idea. Ci sono centinaia di siti che parlano dell'argomento, quindi non voglio assolutamente paragonarmi a uno di quelli, ma solo sottolineare alcuni concetti che sono stati utili per me. Prima di tutto, rallenta! Non puoi pensare di cominciare questo processo passando da 100 a 0 in un istante quindi, prima di cominciare, inizia a portarti nel giusto approccio mentale. Non servono posizioni particolari (come quella che mi ero immaginato da autodidatta), ma cerca di mantenere dritta la schiena; io, ad esempio, mi siedo semplicemente su di una sedia, appoggiando le mani sulle mie gambe. Parti pure con gli occhi aperti e fai qualche respiro profondo. Ora chiudi gli occhi e comincia a "sentirti": il peso del tuo corpo sulla sedia, i piedi per terra, le mani sulle cosce. Sii curioso di ciò che senti e prova a utilizzare anche gli altri sensi, se vuoi, come i rumori della stanza o anche il sapore che senti in bocca. Puoi creare un tuo percorso personale di percezione, dove probabilmente la cosa che ti verrà più facile è partire dalla testa ed esplorare tutto il corpo fino ai piedi. Ora è il momento di concentrarsi sul respiro, che non dev'essere modificato in alcun modo particolare, perché quando non ci mettiamo di mezzo il nostro corpo sa benissimo cosa fare. Le prime volte (in seguito io personalmente ho notato che questo mi distoglieva dall'ascolto) nel libro viene consigliato di contare i respiri (dentro di te) fino a dieci; alla prima inspirazione conterai uno, all'espirazione due e così via. Le prime volte ti accorgerai che inizierai a pensare ad altro dopo pochi conteggi. Non arrabbiarti e sii gentile con te stesso, ripartendo da uno. Quando arriverai a dieci, lascia la mente libera, senza controllarla in alcun modo. Quando lo riterrai opportuno, ritorna alle tue sensazioni fisiche che ti

riporteranno all'ambiente in cui ti trovi e successivamente riapri gli occhi, dandoti il tempo di adattarti nuovamente al punto da cui eri partito.

La consapevolezza su cui punta questa tecnica può essere ricercata in ogni momento della giornata, e non solo quando si è seduti su di una sedia a praticare. Essere presenti la maggior parte della giornata, partendo anche solo da piccoli momenti, è quello che negli anni mi ha maggiormente aiutato a cambiare la percezione del mondo che mi circonda, dandomi nuovi occhi. Vuoi un esercizio pratico prima di salutarci? Datti come obiettivo di essere presente ogni volta che attraversi una porta nel corso della giornata. Ti sembra facile? Prova per rendertene conto.

Luglio 2025

Praticare la meditazione mi ha cambiato. Ci sono stati periodi in cui la quantità di attività e la velocità con cui dovevo svolgerle mi portava a uno sfiancamento che si ripercuoteva sulla mia vita. La meditazione mi ha aiutato prima di tutto a rallentare, magari solo per pochi minuti, e poi a creare degli spazi vuoti, in cui a volte emergeva qualcosa che ho sentito essere consapevolezza. Ci sono stati anni in cui meditavo ogni giorno, e altri in cui meditavo solamente negli sporadici momenti in cui ne sentivo la necessità. Ho capito che quello che fa la differenza non è meditare pochi minuti al giorno per cercare la consapevolezza, ma portarla quante più volte possibile in diversi istanti della nostra giornata. L'attività che proponevo, riguardante il fatto di essere consapevoli nell'attraversare una porta, può essere veramente d'aiuto, insieme a tante altre piccole continue occasioni. Questo essere qui-e-ora, anche per brevi momenti, spezza il costante viavai di attività e pensieri che ci allontanano da noi stessi, facendoci vivere una vita guidata dagli automatismi della mente, che in futuro potremmo non riconoscere come nostra.

Ho approfondito negli anni i meccanismi di funzionamento della nostra mente, proprio per cercare di riconoscerli e osservarli in maniera distaccata, al fine di essere chi realmente prende le decisioni. A un certo punto credevo di essere “io”, ma era solo l’ego, ossia un’altra entità che usava la mia mente per farmi credere di avere un’opinione, che non era ancora la mia ma, come scoprii più avanti, solo quella che meglio si adattava all’immagine che volevo che gli altri vedessero di me. Tante di queste considerazioni le ritroverai nei passi successivi, quindi mi fermo qui, per ora, in queste mie considerazioni sui miei pensieri di un tempo.

La mente che mente

[Osho]

Settembre 2014/Marzo 2020

In questo passo troviamo il primo libro che lessi di *Osho*, un autore che mi ha incuriosito sempre più via via che i suoi scritti mi capitavano fra le mani. Il titolo del libro, che mi ha subito attirato, è **La mente che mente**. Di primo acchito pensavo si trattasse di mentire agli altri, ma ho scoperto ben presto nella lettura che gli ingannati siamo noi stessi. Cominciamo subito con la prima sottolineatura, dove rileggo:

> *Fino a quando non sarai tu a sapere, non saprai mai nulla.*

Questa affermazione pone le fondamenta da cui partire per un percorso di crescita. Vale sia per le questioni pratiche, come imparare un lavoro manuale o comprendere un concetto che ci è stato spiegato, ma soprattutto per quello che non si può spiegare. Tutto quello che scriverò in questi passi non può essere compreso solo con la lettura, ma deve divenire un'esperienza personale. Le parole sono importanti nel linguaggio e nella comunicazione, ma ci sono concetti che non possono essere espressi con il loro aiuto. Se anche fosse possibile, la comprensione delle stesse di ognuno varierebbe in infinite forme, riportandoci quindi alla necessità della propria esperienza. Trovare la verità attraverso l'esperienza però, secondo Osho, non è un desiderio di molti:

> *La verità non è remota, ma al mondo vi sono pochissimi*

> *fortunati che la desiderano.*

e chiarisce subito che la realtà è solo una, affermando che:

> *Solo le bugie possono essere inventate; non è possibile inventare la verità.*

Per spronarci in qualche modo (o forse l'avevo sottolineato per darmi io stesso uno stimolo) Osho dice che:

> *Per uscire dal tuo essere hai bisogno del combustibile del desiderio e del veicolo del pensiero.*

Qui i ragionamenti si complicano, perché come sarà chiaro fra qualche sottolineatura, il desiderio viene in qualche modo sempre visto come qualcosa da abbandonare, e il pensiero come un elemento che ci può distrarre dall'esperienza senza giudizio. Ogni approfondimento di questi concetti ha come prerequisito in qualche modo quello di guardarsi dentro, ed ecco che arriva un cambio di prospettiva inaspettato, dove si legge:

> *Entrare in se stessi, di fatto, non è un andare dentro di sé; è semplicemente smettere di uscire all'esterno…*

Sfogliando nuovamente il libro, la prossima sottolineatura che ritrovo è questa:

> *Poiché nessuno te l'ha data, nessuno te la può portare via.*

Non ricordandomi a cosa facesse riferimento il concetto, ho riletto alcune righe precedenti e ho scoperto che si riferiva alla beatitudine dell'istante presente, considerando la consapevolezza del momento come qualcosa che se fatta nostra (indipendentemente dall'emozione provata in quel momento), nessuno può strapparci via.

Proseguendo trovo una delle possibili definizioni di ego, che ci possono aiutare a capire meglio questa parte di noi che spesso è molto lontana da quello che siamo:

> *L'ego è l'illusione creata dal pensare a se stessi in un modo e dal pensare agli altri in un altro.*

Da questa frase si riesce a intravedere lontanamente il concetto di Tutto Unico, partendo dal primo passo che è quello di iniziare a pensare che non siamo speciali individualmente, rispetto agli altri, ma che l'essere speciali deriva dal fatto di far parte di qualcosa di molto più grande, che senza di noi non esisterebbe. Avremo modo di affrontare questo tema in diversi miei passi successivi, come quello dell'arrendersi, non come potrebbe fare un soldato che non ha più speranze, ma piuttosto come chi si accorge che la lotta è sempre stata contro noi stessi, ed è quindi giunto il momento di rendersi conto che:

> *La resa è un fenomeno così grande che solo un uomo di grande volontà riesce a operarla: è la forma più evoluta della volontà. Abbandonare la tua volontà richiederà inevitabilmente una volontà totale.*

Ripercorrendo le pagine del libro trovo una sottolineatura che, da padre, mi colpisce ancora una volta:

> *Il modo migliore per distruggere un bambino è annientare la sua fiducia in se stesso.*

Mi rivedo bambino e ripenso a quelle volte in cui ho vissuto molteplici situazioni in cui la fiducia in me è stata attaccata, da nemici esterni o da lotte interne. Ho sbagliato e da ragazzo ho adottato una tattica drastica, letteralmente "decidendo" di avere fiducia in me stesso ad ogni costo, passando da un quasi

annullamento a una iper-fiducia. Nel breve, questo mi ha risolto svariate problematiche pratiche, ma a lungo andare ha portato a una situazione in cui la convinzione che potevo fare qualsiasi cosa mi faceva alzare costantemente l'asticella dei miei obiettivi e la fatica per raggiungerli. Questo fino a che, nuovamente, questa volta in età matura, ho scoperto che era possibile anche arrendersi, e da questa resa riscoprire un nuovo approccio più sostenibile, dove la vera vittoria è l'accettazione della sconfitta. Da quel momento il mio percorso si è fatto ancora più interessante, e rileggendo la prossima sottolineatura che dice

> *L'uomo non è ancora un essere, nel vero senso della parola. È solo un divenire, è sulla strada. Sta ricercando, indaga, brancola; ancora non è cristallizzato. Per questo non sa chi egli sia – poiché ancora non è, come può conoscere chi egli sia? Prima che si possa conoscere, deve accadere l'essere.*

mi ritrovo nel bel mezzo di quell'accadere dell'essere, non puntuale, ma in un processo di un tempo distaccato da quello dei giorni che scorrono.

La prossima sottolineatura apre a una visione differente, rispetto a quella che ci hanno tramandato nei secoli:

> *Dio è un altro nome per indicare tutto ciò che esiste.*

Come ti raccontavo in *Dov'ero?*, la mia visione cattolica originaria aveva un'idea di Dio come qualcosa, sicuramente con un significato, ma indefinito. Qualcosa, non qualcuno, perché l'idea che fosse sotto forma di "persona" mi è sempre sembrata non collimare perfettamente con quello che potevo immaginare. E anche perché "qualcosa" dà l'idea di essere più grande, di "qualcuno", e quindi cosa c'è di più grande di tutto ciò che esiste?

A questo punto ritrovo queste due citazioni:

>

> *“Sammasati” significa: è presente la consapevolezza, ma senza un contenuto.*
>
> *“Aes dhammo sanantano, questa è la legge suprema della vita”, e cioè che tu scompaia per trovare te stesso.*

Sammasati è l’ultima parola pronunciata da Budda prima di morire, e il suo significato è “ricorda chi sei”, cioè non solo corpo e pensieri, ma consapevolezza. Ma dobbiamo necessariamente giungere sul letto di morte per perdere il superfluo e ritrovare la consapevolezza? Non credo, ma sicuramente quell’istante ci porterà la capacità di scoprire cosa non ha mai avuto senso portarsi addosso.

Giungendo verso la fine del libro trovo una sottolineatura che riprende il tema della felicità, che ho cominciato ad affrontare nel passo precedente *Libera la mente*:

> *Nel momento in cui un uomo pone delle condizioni alla sua felicità, è condannato: rimarrà infelice per il resto della sua vita. La felicità non è condizionabile: non occorre nulla per essere felici.*

Se prima scrivevo che era opportuno smettere di cercare la felicità (pensando quindi “sarò felice se”), qui leggiamo che non occorre nulla per essere felici, riportando la questione al nostro interno anziché al di fuori di noi stessi; ha senso iniziare a pensare alla felicità come a un modo d’*essere*, non a qualcosa da *avere*.

L’ultima sottolineatura avrebbe avuto senso accostata a qualche commento precedente, ma mi piace sfogliare i libri letti nello stesso modo in cui l’ho fatto la prima volta, perché questo ripercorre come i miei pensieri sono sedimentati nel tempo, per divenire qualcosa di diverso a mano a mano.

> *Non puoi essere un credente e al tempo stesso essere religioso. Se vuoi essere religioso, devi lasciar cadere ogni professione di fede.*

Qui Osho si riferisce al fatto che non possiamo credere a quello che ci dicono (o meglio possiamo, e si chiama fede). Se vogliamo essere religiosi, inteso qui come di riguardo, di cura verso noi stessi, dobbiamo fare esperienza di qualcosa, invece che crederci e basta.

Giunti al termine delle sottolineature, posso riscoprire i miei segnalibri, che in tutti i libri di Osho sono sempre aperture a nuovi modi di pensare le cose.

I nove stati dell'essere

Secondo Osho, ci sono nove stati dell'essere, intesi come livelli in cui possiamo calarci fin nel profondo di noi stessi o salire fino alla verità assoluta. Prima di analizzarli, partiamo da una considerazione di Osho in cui leggiamo:

> *La consapevolezza è eterna, non conosce morte. Solo l'inconsapevolezza muore. Pertanto se rimani inconsapevole, addormentato, dovrai morire ancora.*

Osho dice che siamo tutti addormentati e infatti separa lo stato di *mente "cosiddetta" cosciente*, dove noi "crediamo" di essere coscienti, da quello di *mente cosciente*, raggiungibile con la meditazione per ottenere barlumi di consapevolezza. Cominciamo quindi ad approfondire questi nove stati dell'essere, attraverso lo schema della pagina successiva (potevo essere digitale, come mi capita di fare la maggior parte del mio tempo, ma un approccio analogico mi sembra più appropriato in questi passaggi).

Procedendo verso il basso, troviamo due volti noti della storia della psicologia. Il primo, Freud, intuisce l'esistenza di quello che chiama *subconscio* (si può sentire la mente bisbigliare, ma non la si può comprendere) e *inconscio* (lo si incontra nei sogni, ed è individuale, rappresentando la parte di noi a cui non è stato permesso di esprimersi). Il secondo, Jung, estende in concetto precedente definendo l'*inconscio collettivo* (lo si incontra solo entrando in una profonda ricerca introspettiva nella mente inconscia, e racchiude l'intero genere umano). Osho si spinge ancora più in profondità, dicendo che esiste un altro stato non ancora scoperto dalle ricerche psicologiche, l'*inconscio cosmico*, che rappresenta la natura.

I NOVE STATI DELL'ESSERE

da "La mente che mente" di Osho

[La consapevolezza è eterna, non conosce morte.
Solo l'inconsapevolezza muore. Pertanto se rimani
inconsapevole, addormentato, dovrai morire ancora]

	SUPERCONSAPEVOLEZZA COSMICA	La verità
Sri Aurobindo	SUPERCONSCIO COLLETTIVO	Nelle nostre religioni, sono le divinità
Sri Aurobindo	MENTE SUPERCONSAPEVOLE	consapevolezza totale: non si rivela più nell'inconsapevolezza (quando mi sono)
	MENTE COSCIENTE	la si raggiunge con la meditazione (barlumi di consapevolezza)
	MENTE "COSIDDETTA" COSCIENTE	dove crediamo di essere coscienti
Freud	MENTE SUBCONSCIA	la si può sentire bisbigliare, ma non comprendere
Freud	MENTE INCONSCIA (è individuale; la parte di noi a cui non è stato permesso esprimersi)	la si incontra solo nei sogni o utilizzando droghe
Jung	INCONSCIO COLLETTIVO (racchiude l'intero genere umano)	la si incontra solo entrando in un profondo viaggio introspettivo nella mente inconscia
(non ancora scoperto nelle ricerche psicologiche)	INCONSCIO COSMICO (la Natura)	ancora più profondità

Con un percorso contrario a quello appena descritto, che parte dalla mente cosciente e risale gli stati dell'essere, attraverso il pensiero di Sri Aurobindo, troviamo la *mente superconsapevole* (dove si è raggiunta la consapevolezza totale e non si ricade più nell'inconsapevolezza, neanche nel sonno) e il superconscio collettivo (che nelle religioni rappresentano le divinità). Anche in questo verso, Osho aggiunge un ultimo stato, la *superconsapevolezza cosmica*, per giungere alla verità.

Non importa se diamo un senso a tutti questi stati o solo ad alcuni, ma quello che conta è il fatto che ci sono diverse possibilità di collegamento fra il terreno e il divino, e muoversi solo in un verso comunque lascia dei vuoti che non possono portare a una completezza. È interessante inoltre l'aggettivo *collettivo*, che sia inconscio o superconscio, il quale lascia trasparire il fatto che tutto è collegato a noi in qualche modo, aprendo un territorio di nuove scoperte.

Fuga dalla e nella vita

Nel segnalibro successivo ritrovo un piccolo passo in cui Osho afferma che l'uomo vive una vita falsa, sempre proiettata nel futuro. Non si accorge che la vita è oggi (anzi, qui-e-ora) e il domani non arriva mai. Qualsiasi cosa giunga, giunge nel qui-e-ora, ma quell'uomo non sa vivere nel qui-e-ora, ma solo fuggire da esso, attraverso la via chiamata *desiderio*. Conclude questa piccola discussione dicendo che la meditazione significa rilassarsi nel momento presente. La meditazione non è una fuga dalla vita, ma una fuga *nella* vita. La mente e il desiderio sono invece una fuga *dalla* vita.

La mente è sempre proiettata nel futuro o aggrappata ai ricordi passati. Se cerchiamo di assottigliare questi intervalli temporali facendoli tendere sempre più verso l'istante presente, noteremo che la mente via via sfuma, fino a che nel qui-e-ora

scompare, lasciando spazio solo all'esperienza del momento nella consapevolezza. Appena la mente riprende sostanza, ci ritroviamo nuovamente nel passato o nel futuro.

Luglio 2025

Dopo questo primo libro di Osho ne ho letti molti altri, e ho sempre trovato diversi spunti che mi hanno fatto riflettere e soprattutto mettere in discussione i miei schemi mentali del momento. Il titolo di questo libro, "La mente che mente", mi è rimasto impresso in tutti questi anni (cosa assolutamente atipica per me) e potrei dire addirittura che ha rappresentato la spiegazione di tante cose. Il nostro cervello agisce continuamente con i suoi schemi e conoscerli prima di tutto li rende evidenti, per poi permettere di compiere una scelta realmente consapevole anziché guidata dalla nostra mente. Fino a che non ne siamo consapevoli crediamo di fare delle scelte, ma è questa stessa credenza che ci impedisce di accorgerci che a scegliere non siamo noi, ma tutte le esperienze passate codificate come risposte automatiche nella nostra mente.

Biocentrism

[Robert Lanza]

Dicembre 2014/Aprile 2020

Il 3 Aprile 2014 ho scritto un post su Facebook che riportava

> *Spazio e tempo non sono oggetti o cose, ma piuttosto strumenti della nostra comprensione: "portiamo lo spazio e il tempo in giro con noi, come le tartarughe con i propri gusci". Nel senso che quando il guscio si stacca (spazio e tempo), noi esistiamo ancora.*

citando questo link[1].

Da quel momento ci sono voluti circa nove mesi prima che mi capitasse fra le mani il libro **Biocentrism** di *Robert Lanza*, ma da allora tanti schemi mentali hanno iniziato a cambiare. Il libro è in inglese perché in quel momento non era ancora stato tradotto in italiano, ma la mia voglia di leggerlo era più forte del timore di perdere qualche dettaglio a causa della lingua. Per chi ha difficoltà con l'inglese, scriverò una traduzione delle citazioni, ma nel passo *Biocentrismo* troverai la versione in italiano dello stesso libro, che non mi sono lasciato sfuggire appena pubblicata, per ritrovare proprio quei dettagli. Voglio gettarmi subito sulle sottolineature, per entrare nei ragionamenti di Lanza, che sono molto lontani da quelli in cui siamo stati immersi finora. La prima riporta:

> *Without perception, there can be no reality*

Senza percezione, non può esserci realtà. Questo perché la sua teoria del Biocentrismo pone l'organismo vivente al centro di tutto quindi, se non ci fosse vita, non ci sarebbe neanche realtà (o meglio la realtà che chiamiamo con quel nome). La seconda sottolineatura procede sulla stessa linea e ritrovo:

> *We can believe and aver that there's a universe out there even if all living creatures were nonexistent, but this idea is merely a thought and a thought requires a thinking organism.*

Possiamo credere e affermare che esista un universo là fuori anche se tutte le creature viventi fossero inesistenti, ma questa idea è solo un pensiero e un pensiero richiede un organismo pensante. Tutto procede lungo la sua linea di pensiero, con l'aggiunta dell'aggettivo "pensante" all'organismo, ponendo le basi per approfondimenti sul concetto che sia il nostro pensiero a creare la realtà. Proviamo ora a comprendere meglio questo concetto, considerando le tre sottolineature seguenti:

> *Motion per se is not what is really occurring. Rather, it is a series of separate events. This may be a first indication that the forward motion of time – of which the movement of the arrow is an embodiment – is not a feature of the external world but a projection of something within us, as we tie together things we are observing. By this reasoning, time is not an absolute reality but a feature of our minds.*

Per farti comprendere il contesto, qui Lanza fa l'esempio di una freccia che viene scoccata da un arco, e cerca di descrivere quello che noi vediamo come il movimento in un lasso temporale, legando il concetto di spazio e tempo. *Il movimento in sé non è ciò che sta realmente accadendo. Piuttosto, è una serie di eventi separati. Questa potrebbe essere una prima indicazione del fatto che il movimento in avanti del tempo – di cui il movimento della*

freccia è un'incarnazione – non è una caratteristica del mondo esterno ma una proiezione di qualcosa dentro di noi, mentre leghiamo insieme le cose che stiamo osservando. Con questo ragionamento, il tempo non è una realtà assoluta ma una caratteristica delle nostre menti.

> *Time is the inner form of animal sense that animates events – the still frames – of the spatial world. The mind animates the world like the motor and gears of a projector.*

Il tempo è la forma interiore del senso animale che anima gli eventi – i fotogrammi immobili – del mondo spaziale. La mente anima il mondo come il motore e gli ingranaggi di un proiettore. Siamo noi che quindi creiamo il movimento, a partire da eventi nell'istante attuale, l'unico ad esistere realmente.

> *Space and time are not things – the kind of objects that we can see, feel, taste, touch, or smell. There is a peculiar intangibility about them. We cannot pick them up and put them on a shelf, like shells or stones found at the shore. A physicist cannot bring back space or time to the laboratory in a vial, like an entomologist collects insects to be examined and classified. There is something oddly different about them. And that is because space and time are neither physical nor fundamentally real. They are conceptual, which means that space and time are of a uniquely subjective nature. They are modes of interpretation and understanding.*

Lo spazio e il tempo non sono cose – il tipo di oggetti che possiamo vedere, sentire, gustare, toccare o annusare. C'è un'intangibilità peculiare su di loro. Non possiamo raccoglierli e metterli su uno scaffale, come conchiglie o pietre trovate sulla riva. Un fisico non può riportare lo spazio o il tempo al laboratorio in una fiala, come un entomologo raccoglie gli insetti per essere esaminati e classificati. C'è

qualcosa di stranamente diverso in loro. E questo perché lo spazio e il tempo non sono né fisici né fondamentalmente reali. Sono concettuali, il che significa che lo spazio e il tempo sono di natura unicamente soggettiva. Sono modalità di interpretazione e comprensione. Spazio e tempo sono quindi concetti, non cose, anche se è quasi impossibile che dopo aver letto questa affermazione ognuno di noi non abbia, anche implicitamente, rigettato questa affermazione. Com'è possibile, che qualcosa come lo spazio e il tempo in cui ci sentiamo immersi da sempre, non sia tangibile? Quello che posso suggerire, per meglio seguire il cammino tracciato da questi passi, riguarda la tua predisposizione mentale a considerare (non necessariamente accettare) punti di vista anche molto distanti dai tuoi. Anche solo non scartarli a priori ti consentirà di trasformare i tuoi schemi mentali, per giungere attraverso la *tua* esperienza a una personale nuova comprensione delle cose. In questa trasformazione, ricordati che:

> *"Name the colors, blind the eye" is an old Zen saying, illustrating that the intellect's habitual ways of branding and labeling creates a terrible experiential loss by displacing the vibrant, living reality with a steady stream of labels.*

"Definire i colori, acceca gli occhi" è un vecchio detto Zen, il quale illustra che i modi abituali dell'intelletto di marchiare ed etichettare creano una terribile perdita esperienziale sostituendo la vibrante, vivente realtà con un flusso costante di etichette. Cerchiamo quindi di assorbire conoscenza, piuttosto che comprenderla attraverso concetti e classificazioni.

> *We "see" separations between objects only because we have been conditioned and trained, through language and convention, to draw boundaries.*

“Vediamo” le separazioni tra oggetti solo perché siamo stati condizionati e addestrati, attraverso il linguaggio e le convenzioni, a delimitare i confini. “Addestrati” dai nostri genitori prima di tutto e successivamente dal nostro sistema di trasferimento della conoscenza e “condizionati” dai nostri sensi e dalla necessità di trovare un’identità individuale, rispetto a un’esistenza più ampia. Al tempo della lettura del libro, avevo già delle mie idee sul tempo, che è palesemente soggettivo (un’ora scorre più velocemente quando siamo in fila dal medico o quando siamo immersi nella nostra attività preferita?) e quindi più facilmente immaginabile come qualcosa che è influenzato (non avevo mai pensato che fosse “creato” addirittura) da noi. La cosa che mi ha realmente stupito è leggere che anche lo spazio possa ricadere in considerazioni di questo tipo. E se iniziassimo a pensare non solo allo spazio e al tempo come qualcosa che creiamo? Se il nostro “vivere” influenzasse ciò che ci circonda?

> *What could this mean? asked Schrödinger. Are we to believe, if we find a dead, rotting cat, that the animal had been suspended in an anything’s-possible state until a moment ago when the box was opened? That it only appears as if it’s been dead for days? That the cat really was both dead and alive, as Copenhagen would insist, until someone opened the box and therefore established the entire sequence of past events? Yes. Exactly. (Unless the cat’s consciousness counts as an observation, so that the initial wave-function collapses then and there, and needn’t wait for a human to open the box days later.)*

Cosa potrebbe significare questo? chiese Schrödinger. Dobbiamo credere, se troviamo un gatto morto e in decomposizione, che l’animale è stato sospeso in uno stato “dove tutto è possibile” fino a un momento fa, quando la scatola è stata aperta? Che tutto questo appaia come se fosse morto da giorni? Che il gatto fosse davvero

morto e vivo, come insisterebbe Copenaghen, finché qualcuno non aprisse la scatola e quindi stabilisse l'intera sequenza di eventi passati? Sì. Esattamente. (A meno che la coscienza del gatto non valga come osservazione, in modo che la funzione d'onda iniziale collassi lì in quel momento, e non abbia bisogno di aspettare che un essere umano apra la scatola giorni dopo). In questo estratto, Lanza riprende il famoso paradosso del gatto di Schrödinger, ed è assolutamente d'accordo con lui nel considerare, fino al momento dell'osservazione (escludendo quella del gatto, che in realtà essendo un organismo vivente, è ovvio sia presente) che esista uno stato dove siano possibili stati di probabilità apparentemente inconcepibili. Se non vi è chiaro cosa si intenda con "funzione d'onda" e "collasso" della stessa, senza addentrarci in fondamenti di fisica, ti basti per il momento pensare che esiste un concetto di dualismo onda-particella, dove una particella (di cui noi e tutto l'universo è costituito) può essere pensata sia come qualcosa di "fisico", con una propria massa, sia come una funzione che definisce una nuvola di probabilità di stati possibili di quella particella, ossia proprio la funzione d'onda. Nel momento dell'osservazione (in termini fisici, della misurazione), questa nuvola di probabilità "collassa" in una precisa "casistica" che qui è rappresentata nel trovare il gatto vivo o morto.

Nel libro vengono presentati i sette principi del Biocentrismo, ma preferisco parlartene, insieme all'esperimento della doppia fenditura, nel passo in cui farò riferimento alla versione italiana del testo di Lanza.

Luglio 2025

Quando lessi questo libro mi aveva colpito il punto di vista dell'autore, relativamente al fatto che tutto ruota intorno alla vita, sottolineando che essa, attraverso la coscienza, crea ciò che osserviamo, che altrimenti rimane in una dimensione probabilistica. Al termine della lettura mi erano rimaste molte

domande aperte e ricordo di aver cercato di discuterne con altri, che però si approcciavano a me fra l'incuriosita diffidenza e la granitica certezza che quelle domande poggiavano su idiozie. Molte domande hanno trovato, se non una risposta, un incastro compatibile nella mia visione. Mi rendo conto che questa visione, prima di tutto leggendo e sottolineando i libri che ti propongo, successivamente commentandoli nel mio blog e infine rivivendo le considerazioni passate su questo libro, è mutata molte volte. Quello che ho visto rimanere costante è la diffidenza (o a volte il completo disinteresse) della maggior parte delle persone su questi temi. All'inizio vivevo come una mancanza l'impossibilità di un confronto con altri, ma poi ho capito che non potevo far interessare qualcuno che non sentisse un bisogno personale di conoscenza del Sé.

Quel bisogno mi spinge ancora, nella mia visione monistica, nella ricerca della comprensione del Tutto Unico.

↩ Torna al testo

http://www.robertlanza.com/biocentrism-how-life-and-consciousness-are-the-keys-to-understanding-the-true-nature-of-the-universe/ (visitato l'ultima volta il 19/07/2025)

Una risata vi risveglierà

[Osho]

Gennaio 2015/Aprile 2020

Dopo aver letto *La mente che mente* di *Osho*, quando davanti ai miei occhi è comparso **Una risata vi risveglierà**, non ho esitato un attimo ad acquistarlo. Anche in questo caso, riscoprendo le sottolineature che avevo fatto, mi immergo nuovamente nel momento della lettura passata, rivista però con lo stato di coscienza presente, che rende più chiari i mutamenti occorsi nel tempo. Nella prima sottolineatura ritrovo:

> *L'essenziale non è mai ciò in cui credi: l'oggetto resta irrilevante; possiedi semplicemente un cuore che ha fiducia, hai una profonda fiducia nel fatto che noi tutti apparteniamo a questa esistenza.*

Leggendo la prima parte la mia mente vola immediatamente a "L'essenziale è invisibile agli occhi", dal libro **Il Piccolo Principe** di *Antoine de Saint-Exupéry*, ma se quest'ultimo afferma che è il cuore che "vede", a dispetto degli occhi, qui Osho non lascia spazio a quello che è costruito dalla nostra mente o su cui il nostro cuore ripone fiducia, compresa la nostra esistenza, poiché "immaginata" da noi stessi. In questa immaginazione, che possiamo confondere con la creazione, se accettiamo per un momento che il concetto di illusione generata da noi si sostituisca a quello che comunemente chiamiamo realtà,

possiamo creare il giusto contesto per la successiva sottolineatura:

> *Ciò che tu puoi creare non può essere più grande di te.*

Quando lessi questa frase, pensai subito che essendo "piccolo", non avrei mai potuto creare niente di "grande", ma mi resi conto con il passare del tempo che questo approccio era completamente sbagliato. (Quasi) Tutti ci identifichiamo attraverso il nostro corpo (impermanente), la nostra mente (impermanente) o forse più di tutto con il nostro ego (ovviamente impermanente anch'esso). Quest'ultimo rappresenta una costruzione della nostra mente, creata strato dopo strato da tutto ciò che è stata la nostra vita fino a questo momento, nella quale ci illudiamo risieda la nostra rappresentazione verso noi stessi, ma soprattutto verso gli altri. Se rimaniamo imprigionati in questa dimensione, che può essere piccola, ma spesso è sovradimensionata dalla nostra esigenza di sentirci unici (e migliori degli altri), ricadiamo nel vincolo imposto dall'affermazione di Osho. Ma se la nostra "dimensione" non fosse questo? Se i confini, primo fra tutti quello che delimita il nostro corpo da tutto quello in cui è immerso, fossero dovuti alla nostra mente, che non ha altri mezzi oltre ai pochi sensi di cui siamo dotati, per poter farsi un'idea (limitata) di cosa realmente siamo? Se questi confini non esistessero, quale sarebbe la nostra grandezza? Probabilmente se, come ti ho suggerito anche nei passi precedenti, almeno momentaneamente provassi a considerare ragionamenti al di fuori degli schemi mentali dettati dai tuoi condizionamenti, giungeresti alla conclusione che non c'è una dimensione massima, se non quella che rappresenta il tutto. Cosa saresti quindi in grado di creare?

> *La mente può solo esistere o nel passato o nel futuro, non le è*

> *possibile esistere nel presente.*

Proviamo a spiegare meglio questo concetto. Quando ripenso (anche solamente scriverlo rende già chiara la cosa) a un'esperienza già vissuta, questo ovviamente avviene nella mia mente, considerato il fatto che l'esperienza è già accaduta nel passato. Analogamente, se ipotizzo una situazione che avverrà nel futuro, questa ancora non è accaduta, se non nella mia mente. Proviamo ora ad avvicinare sempre più questi due ipotetici istanti nel passato e nel futuro all'istante presente, fino a che non ci troviamo esattamente (intendo con la piena consapevolezza) nel qui-e-ora. In questa condizione la mente svanisce. Se ci provi, riuscirai sicuramente a raggiungere questa condizione, magari per meno di un secondo, prima che la mente riprenda vita nel passato o nel futuro, ma ti basterà per cogliere quello che Osho voleva esprimere. Se le cose non sono chiare, la prossima sottolineatura ci porta a un'ulteriore presa di coscienza:

> *Noi non capiamo ciò che viene detto; capiamo ciò che siamo in grado di comprendere. Non capiamo quello che vediamo, ma solo quello che siamo in grado di vedere.*

Per ogni cosa abbiamo un livello di comprensione, quindi non necessariamente tutto dev'essere limpido. Proviamo piuttosto a immaginare le informazioni che ci giungono come delle vibrazioni che, anche se non ne cogliamo l'armonia complessiva, riverberano nelle nostre corde. Rimaniamo quindi ricettivi, con il nostro livello di comprensione, che in ogni momento è quello più adatto per procedere nel proprio cammino, vivendo ogni situazione come ci suggerisce la sottolineatura seguente:

> *La trascendenza implica che tu non eviti nulla, né il positivo né il negativo. Vivi il positivo e la sua totalità e vivi il negativo e la sua totalità, con una qualità nuova: cioè la qualità di un*

> *testimone. Vivi totalmente ma, al tempo stesso, resti silenzioso, attento e presente, consapevole. Sai che la felicità ti circonda, ma non sei quella felicità; sai che l'infelicità ti circonda, ma non sei quell'infelicità. Sai che è giorno, ma tu non sei il giorno; sai che è notte, ma tu non sei la notte. Sai che adesso sei vivo, ma tu non sei la vita; poi, quando morirai, saprai di non essere la morte.*

Come già scrivevo in *Libera la mente*, tutto va vissuto senza cercare di aggrapparsi alle emozioni che riteniamo positive evitando quelle che temiamo negative. Qui Osho aggiunge però un concetto importante: noi non siamo quelle emozioni. Suggerisce di esserne testimone, anche se il più delle volte somigliamo di più a chi è aggrappato a un tronco su di un fiume vorticoso. Le ultime due frasi di questa sottolineatura aprono la via per degli approfondimenti su un tema che molte persone evitano preferibilmente di discutere: quello della morte. Nel distacco suggerito da Osho, rientra anche quello relativo alla morte, rimanendo testimoni, quando accadrà, senza diventare quell'evento. Non ho mai avuto paura della morte, e questo probabilmente mi ha aiutato a considerare l'argomento da diversi punti di vista, senza il timore di non volerne approfondire alcuni aspetti. Ritorneremo nei prossimi passi su questo tema, ma con queste letture ricordo che iniziai a considerare quell'attimo in maniera profondamente differente, e una visione differente della morte comporta necessariamente un modo diverso di considerare la vita.

In questi percorsi di conoscenza, la prossima sottolineatura sembra quasi un invito a "vivere" piuttosto che "studiare"

> *Se vuoi veramente conoscere, colui che conosce dovrà inevitabilmente coinvolgersi in ciò che viene conosciuto.*

e soprattutto abbandonare le proprie convinzioni, considerato che

> *Se non ti liberi dai credo, non potrai liberarti dai dubbi. È credere che genera il dubbio.*

Sembra quasi un approccio scientifico. Se credo a qualcosa, necessariamente dev'esserci qualcos'altro che non riesco a spiegarmi, altrimenti non servirebbe credere, ma si conoscerebbe quella cosa, quindi in definitiva i dubbi nascono appena cerchiamo una spiegazione che sostituisca il credo originale. Se elimino ciò in cui credo, crollano le strutture del dubbio, e ci sono due modi per farlo: fare esperienza personale di una specifica conoscenza (non sempre così semplice) oppure eliminare le proprie credenze ed essere aperti a quella conoscenza.

L'ultima sottolineatura (per un attimo mi torna in mente l'esatto momento in cui lessi queste parole per la prima volta), come alla prima lettura e ora in questo momento, mi fa riflettere:

> *Tollerare qualcuno è un segno di intolleranza.*

Fino ad allora non avevo mai pensato che, effettivamente, pensare di essere in qualche modo al di sopra di colui che veniva tollerato, era un assoluto segno d'intolleranza. Questa è stata solo una delle prese di coscienza del mio modo di pormi con gli altri, facendomi scoprire che le persone che meno tolleravo erano quelle che in qualche modo portavano alla luce un aspetto da migliorare del mio carattere, in una sorta di specchio che voleva mostrarmi dove lavorare su me stesso.

Puro silenzio

L'ultima pagina del libro, dove trovo il mio unico segnalibro, condensa in poche righe l'idea di una trasformazione radicale. Osho comincia con il dire che "la gente è sovraccarica di concetti diversi" e che "pensare è una funzione dell'ego" che ci rende quindi tutti diversi. Veniamo incitati al non pensiero, per divenire una "nonmente" dove "le differenze scompaiono… sei puro silenzio". Lo scomparire come individuo singolo ci porta a divenire parte di un tutto "come infinite onde dello stesso oceano" e conoscere quell'oceano "significa conoscere la verità".

Vorrei tornare su di un concetto già espresso, ma importante da ripetere. Non devi accettare parole come quelle appena tracciate come un nuovo credo che, come abbiamo visto, porta solo dubbi. Non ha senso nemmeno marchiarle come idiozie new age, dando ragione alla nostra mente che cerca di mantenere vivi i suoi schemi e quindi, in definitiva, se stessa. Non importa se queste parole sono lontane da noi, non importa cosa capiamo di quello che c'è scritto; quello che conta è lasciarsi la possibilità di aprirsi verso nuovi stati del Sé, non necessariamente quelli descritti da Osho.

Luglio 2025

Mi sembra di scorgere in questo passo la nascita della mia lotta contro l'ego. Gran parte della vita fino a quel momento spesa per costruirlo, per poi lottare per la sua distruzione. Ci sono voluti molti sforzi per definire l'immagine di me che volevo mostrare agli altri, e altrettanti per permettergli di rimanere appesa al mio volto, ma quale sorpresa in me ha portato capire che potevo levarmela senza sforzo.

Questa presa di coscienza non è arrivata istantaneamente, ma

ci sono voluti ancora anni dal primo tentativo per farmi capire chi realmente sono, per comprendere infine che l'essere non ha bisogno dell'apparire. Nei prossimi passi scorgerai a mano a mano questa mia esigenza di eliminare l'ego, per poi rendermi conto che ha una sua utilità che è possibile sfruttare a proprio vantaggio.

In amore vince chi ama

[Osho]

Marzo 2015/Maggio 2020

Un altro passo con *Osho*, non ricercato sulla scia dell'interessamento che avevano suscitato in me le prime due letture, ma piuttosto posatomi fra le mani dalla *Serendipità*. Sto parlando di **In amore vince chi ama**, per affrontare un tema che sicuramente viviamo a modo nostro, ma possiamo considerare da diversi altri punti di vista. L'affermazione che ritrovo nella prima sottolineatura è

> *L'amore è l'incontro di due anime e la sessualità è l'incontro di due corpi. La sessualità è animale, l'amore è divino.*

Qui, a mio avviso, non va inteso il termine "animale" con un'accezione negativa, o peggio ancora di modo tale da porre l'atto sessuale come qualcosa di livello inferiore rispetto a quello che il nostro Io crede di essere. Probabilmente un termine più dolce potrebbe essere "umano", che qui è contrapposto al "divino", senza accezioni religiose, quanto piuttosto riferito a ciò che ci illumina. Sono comunque idee che non sono in contrasto (corpi/anime, animale/divino), ma che io immagino quasi come degli ipotetici punti di contatto o, meglio, i primi come dei mezzi e allo stesso tempo dei vincoli per giungere ai secondi. Questo mio sforzo interpretativo (e sicuramente tu ne avrai fatto un altro che porta a conclusioni diverse) probabilmente è inutile, in

quanto stiamo cercando di utilizzare parole per definire esperienze che non possono essere descritte tramite il linguaggio e in fatti Osho scrive:

> *L'esistenza non ha un nome specifico, è senza nome: non appena si nomina qualcosa, prende vita l'oggettivazione del mondo.*

Dare un nome a qualcosa le toglie parte del significato originario o, nel peggiore dei casi, ne aggiunge di nuovi derivanti dall'Io, trasferendo informazioni errate al nostro interlocutore (o a noi stessi). Se prendessi alla lettera quanto ho appena scritto, dovrei smettere immediatamente di far cadere parole su questa pagina, ma voglio sperare (quasi in maniera impertinente) che portandole lontane dal significato originario, queste siano il mezzo per avvicinarti a nuovi livelli di pensiero, paradossalmente spogliati di tutti gli strati che continuiamo a posare, definizione dopo definizione, nella ricerca della comprensione. Questi strati ci portano a creare un "sé" che Osho definisce in questo modo:

> *La tua infelicità è dovuta al fatto che tu hai creato un sé del tutto inesistente, pertanto, a volte, questo sé irreale soffre sconsolato amando gli altri, e questo perché dall'irrealtà non è possibile alcun amore.*

Torniamo al tema ricorrente del sé, quello che noi pensiamo di essere, creato addirittura da noi stessi, contrapposto a cosa veramente siamo, senza la necessità di costruirci nulla sopra. Se pensiamo al sé costruito, allora anche l'amore sarà costruito, artificiale, mediato dalla nostra stessa idea che abbiamo dell'amore. Spesso siamo confusi dall'idea dell'amore, ma la sottolineatura successiva, a mio parere, ci regala una sfaccettatura inaspettata:

>

> *Quando non avete bisogno dell'altro, allora potete amare.*

Ricordo ancora quando ho cercato di spiegare a mia moglie questo significato dell'amore. Eravamo seduti nel nostro letto, una sera come un'altra, poco prima di coricarci. Mi stavo confrontando con lei sulle mie idee, nate spesso da spunti di lettura come questo, e le dissi "Io non sto con te perché ne ho bisogno, ma perché pur valendo quanto ho appena detto, l'esserti accanto è fonte di felicità e di arricchimento personale". Non ti nego che non è stato facile discutere di un tema così profondo a valle di quanto appena affermato, perché in prima battuta una persona, sulle parole legate al non essere necessaria all'altro, prova umanamente un senso di inutilità, se non quasi di rifiuto. Invece è proprio la non necessità dell'altro che ci permette di amarlo, anziché portarci a un mero interesse nei suoi confronti per un nostro qualsiasi tornaconto. Proseguendo su questo filone, ricollegandosi al sé immaginario definito qualche riga prima, Osho afferma:

> *L'amore può donarti solo una cosa: la consapevolezza di non essere, il riconoscere che il tuo sé è solo immaginario. Questa comprensione tra due persone le rende all'improvviso una, perché due nulla non possono essere due. Due qualcosa saranno due, ma non due nulla: due nulla iniziano a fondersi e a dissolversi. È inevitabile che diventino un'unità.*

Il concetto di due nulla che non possono essere due, ma costituiscono un'unità (solo quando non sono più due qualcosa) ha dato il via in me a una riflessione che, partendo da due persone che si amano, ha portato a un concetto di unità ben più esteso, che include ogni cosa. In *La mente che mente* avevo appena accennato al concetto di quello che da qui in avanti chiamerò "Tutto Unico", un tutto di cui io sono una parte e che

non esisterebbe senza di me (e di te). Un tutto “interconnesso” dove tutti i “nulla” di prima sono un’unità, fino a che non creano il proprio sé diventando “qualcosa”.

La prossima sottolineatura racchiude un piccolo suggerimento per tutti quelli che tentano di meditare, ma non riescono a trovare la giusta concentrazione.

> *La distrazione non è una realtà oggettiva, non è fuori di te; è qualcosa dentro di te. Tu non riesci ad accettare, ad accogliere, a includere, perciò ti senti infastidito; se accetti, il fastidio svanisce.*

Non avete un angolo per voi dove sentirvi al riparo da qualsiasi disturbo? Ci sono dei rumori di sottofondo che vi distraggono? O al contrario il silenzio è troppo e vi chiedete il perché, visto che non siete abituati a una tale pace? Qui Osho consiglia semplicemente di accettare quella distrazione, che è all’interno di noi, perché altrimenti useremo tutte le nostre forze per combatterla, e saremo concentrati solo in quell’attività, senza spazio per altro. Nel libro viene citata una piccola storiella riguardo un tale che non riusciva a dormire in una locanda, perché continuamente disturbato dal latrare dei cani all’esterno. Il suggerimento fu quello di accettare, addirittura apprezzare quei latrati, per riuscire finalmente ad addormentarsi. Pur essendo controintuitiva, questa tecnica porta direttamente al risultato di eliminare la distrazione o ciò che ci infastidisce, permettendoci di rimanere centrati su di noi. Provala anche tu, anche se quasi sicuramente sei scettico a riguardo. I momenti meditativi, accettando come appena descritto tutto quello che accade, non dovrebbero essere confinati a pochi minuti al giorno in angoli di tempo che riusciamo a ritagliarci, ma piuttosto divenire un approccio che ci accompagna in tutto il corso della giornata. Questo significa che la meditazione, intesa come

l'essere presenti, può divenire man mano uno stato che ci accompagna nel vivere la nostra vita completamente, dove

> *anche ciò che è apparenza fa parte della realtà*

perché l'apparenza generata dalle nostre menti è comunque parte della nostra realtà che stiamo vivendo in quel momento, e lo sforzo per eliminarla ci allontanerebbe dalla ricerca del nostro centro. Questo cammino ci porta ad accrescere la nostra esperienza, togliendo man mano le credenze che ci hanno o ci siamo imposti, come troviamo nella prossima sottolineatura:

> *Come puoi credere in qualcosa che non hai conosciuto? E se conosci qualcosa, non c'è alcun bisogno di crederci; pertanto, in qualsiasi caso credere è comunque ridicolo: o sai oppure non sai! Se sai, non c'è alcun bisogno di credere; se non sai, come puoi credere?*

In questo processo, soprattutto quando cerchiamo di comunicare con qualcuno per renderlo partecipe delle nostre scoperte, ci scontriamo con il linguaggio che utilizziamo, perché

> *tutte le affermazioni definiscono*

ma utilizzare un'etichetta per ogni cosa è la via per allontanarsi dal suo significato, ed è quello che la nostra mente ci porta a fare. Osho delinea questa dicotomia:

> *Il corpo è mente visibile, la mente è corpo invisibile.*

e ci invita a vivere ogni esperienza senza necessariamente definirla:

> *Non usare parole. Quando ti accade qualcosa di nuovo, permettiti sempre di dare uno sguardo in profondità, senza far*

uso di nessun linguaggio.

In questo modo, saremo in grado vivere pienamente l'esperienza, senza limitarla con la definizione che prima di tutto noi stessi diamo alle cose che ci accadono.

Rimangono da esplorare nuovamente due segnalibri, lasciati al momento della prima lettura del libro, per riscoprire dove la mia mente si era soffermata in cerca di nuovi punti di vista.

La malattia dell'ego

In un capitolo del libro Osho si sofferma sul concetto di quanto realmente tu e una sedia nella stanza in cui ti trovi siate effettivamente due oggetti separati. Ovviamente, sia io che te che stai leggendo queste parole troviamo veramente paradossale anche solo porsi una domanda del genere. Come già detto in precedenza, lasciamo però che i nostri schemi mentali non siano un vincolo, e proviamo solamente ad avere un atteggiamento aperto, non necessariamente di accettazione incondizionata. Per fortuna Osho prosegue con un altro esempio che può essere utile per comprendere cosa intende. Immagina di lanciare un sasso su di un muro, che vi rimbalzerà contro, oppure di lanciare lo stesso sasso nell'aria, che attraverserà. Ora pensa ai raggi X, che possono tranquillamente attraversare il muro. Per i raggi X, il muro risponde come aria, quindi questi non sanno se stanno attraversando aria o muro. Ora fai ancora un piccolo sforzo ipotizzando di essere negli anni in cui i raggi X non erano stati ancor scoperti. Sicuramente non avresti considerato possibile che esistesse qualcosa che attraversasse i muri, a differenza di *Marie Curie* (o meglio *Maria Salomea Skłodowska*) che aveva una consapevolezza diversa dagli altri. Infatti, in estrema sintesi

> *la qualità della nostra consapevolezza dipende dal modo in cui vediamo le cose.*

Per una nascita consapevole

In un altro capitolo, Osho inizia una digressione sul desiderio di una donna di diventare madre e sulla frustrazione conseguente derivante dal fatto che questo non accada. Osho non le definisce

in questo modo, ma io credo che per comprendere meglio quello che sto per scrivere, possiamo considerare quelle che noi chiamiamo *aspettative*. Osho afferma:

> *Non chiedere nulla all'esistenza, ed ecco che sarai sempre felice. La pretesa comporta frustrazione, una mente che pretende è sempre una mente sbagliata; quando pretendi o chiedi qualcosa non sei in pace con il cosmo.*

Quando creiamo un'aspettativa futura (la reazione di una persona a un nostro atto, il raggiungimento di un obiettivo, oppure l'accadere di qualcosa solo perché ce lo aspettiamo), a volte anche nei minimi dettagli, nasce di conseguenza una sorta di tensione che poi sfocia in una delusione quando ciò non accade. Cominciamo quindi gradualmente a non avere aspettative (e questo non significa assolutamente vivere in maniera apatica), accettando quello che ci accade. La mancanza di aspettative non genera vuoto, ma piuttosto ci porta ad essere più rilassati, permettendoci di essere grati per quello che avviene intorno a noi, ma di questo parleremo in un prossimo passo.

Luglio 2025

Nei giorni precedenti al momento in cui queste parole stanno prendendo dimora su questa pagina, mi è capitato spesso di risentire una canzone ("Vita Sociale" di *Canova*) in cui l'artista riporta le sue convinzioni di una sola vita che possa essere completa senza le pressioni che la rendono più faticosa. *Una sola vita* non significa che non c'è nulla dopo la morte. Stiamo vivendo tutte le vite (o meglio tutte le esperienze) possibili in tutti gli spazi-tempo, ma la nostra coscienza ne percepisce solo una. Per questo ti può *dare tutto*, se smetti di sentirti vincolato senza possibilità di uscita da questa esperienza nel mondo duale, e soprattutto questo può avvenire *senza la fatica* che compi ogni

giorno per alimentare il tuo ego. *Stare bene* è assolutamente alla portata di tutti, soprattutto *senza domandare*, ossia abbandonando i desideri (che direttamente o indirettamente fanno sempre riferimento a cose materiali). “Non chiedere nulla all’esistenza, ed ecco che sarai sempre felice”.

Le nostre forme-pensiero hanno il potere di creare l’esperienza che viviamo quindi è solo nostra responsabilità quello che ci sta accadendo. Nei prossimi passi questa rivelazione, che ti potrà sembrare assurda, verrà sostenuta dalle mie considerazioni, ma l’unica cosa che potrà convincerti del tutto è farne esperienza perché “come puoi credere in qualcosa che non hai conosciuto?”

Il nostro esistere

7 Marzo 2015/11 Maggio 2020

In questo passo non mi occupo di un libro ma, ripercorrendo il sentiero che ti sto raccontando, ho trovato un post che ho fatto su Facebook, dopo aver letto questo[1] articolo dove, riprendendo la citazione

> *Il semplice "esistere" è così doloroso che ci ritroviamo a desiderare di farci del male per evitarlo.*

mi sono chiesto: "Non sarebbe forse meglio capire realmente cosa significa esistere?"

L'articolo comincia con il descrivere l'abitudine comune (troppo spesso anche la mia), di rispondere alla domanda "Come va?" iniziando una discussione riguardo a quanto siamo troppo impegnati e di come questo ci renda esausti. Io credo che ci siano diversi motivi perché questo avvenga, riassumibili in questi due punti:

- **difesa**: se dico che ho già molte cose da fare, forse il mio interlocutore non mi assegnerà altri compiti;
- mancanza di **controllo**: l'idea mentale di essere sovraccarichi di attività ci porta alla sensazione di non poter governare la situazione, inducendo quindi stress e tensione.

Qualcuno potrebbe anche ipotizzare un terzo punto legato alla **posizione** – se ho più cose da fare del mio interlocutore, in

una certa scala di valori immagino di essere più importante di lui – ma questo è talmente lontano dal mio modo di pensare che non voglio nemmeno considerarlo, lasciando chi è nei gradini più alti di questa scala tranquillamente (si fa per dire) al suo posto.

Tornando ai due punti citati prima, questi in realtà possono fondersi in un unico punto poiché la sensazione di aver perso il controllo delle tante attività da compiere probabilmente porterà a una chiusura per evitarne l'aggiunta di ulteriori. Ma siamo veramente sicuri che questa situazione sia derivante completamente dall'ambiente esterno, o siamo noi stessi artefici del nostro affanno? Proviamo a separare le situazioni in due semplici categorie:

- attività imposte da **altri**: sull'ambiente di lavoro o per alcune dinamiche della nostra vita sociale;
- attività imposte da **noi stessi**: non solo quelle derivanti da necessità, ma soprattutto quelle per colmare il **vuoto**.

A quale vuoto mi riferisco? A quello che ci lascia soli con noi stessi e che non siamo abituati ad apprezzare. Quello che riempiamo davanti alla TV o con i continui tocchi sfuggenti sul telefono che mostra infinite notifiche di cose che non ci interessano, ma ci impegnano. Sii sincero con te stesso; spesso al primo momento in cui riesci finalmente a fermarti, la domanda che affiora nella tua mente è "Cosa faccio adesso?" Questa è la domanda che ci ponevamo fin da bambini, nel nostro impeto di sperimentare, e che nessun adulto mai ha provato a spiegarci (perché a loro stessi nessuno aveva mai dato la risposta). Proviamo quindi a cominciare da noi stessi a risolvere la questione.

È realmente necessario “fare” qualcosa?

Questo bisogno da cosa deriva? Dal sentirsi vivi? Prova a scavare maggiormente dentro di te. Quella che non vuole morire è la tua mente. Ha bisogno di continue attività per sentirsi qualcosa e far sentire di conseguenza “te” qualcuno. Se pensi che la tua mente sei “tu” (potremmo cominciare una serie molto lunga di domande per approfondire il discorso, ma mi fermo a una sola) allora il tuo corpo chi è? Sono domande paradossali per comprendere che siamo l’insieme di più “idee” (anche il tuo corpo è una percezione della tua mente, attraverso i sensi di cui dispone). Ma ci sono “non-idee” che quindi non dipendono dalla mente? Per dare una risposta a questa domanda non posso scrivere quella che è la mia esperienza, perché devi fare la tua. Hai mai provato a “spegnere” la mente? Se pensi che non sia possibile, sappi che non è così. Se hai il timore di fermare qualcosa di vitale, questo non ha senso di esistere. Non troverai un interruttore nascosto nel tuo profondo che decreterà questo spegnimento ma, soprattutto all’inizio, sarà un’esperienza graduale. Ne ho parlato in *Libera la mente*, citando la metafora dei veicoli/pensieri che affollano la strada/mente, ma sappi che il non-pensiero è assolutamente alla tua portata.

Scoprirai quindi che non sarà più necessario colmare ogni vuoto, ma potrai godere di quei momenti personali, che porteranno a una catena di eventi che allenterà lo stress e ti farà vivere in maniera differente il resto delle attività che non puoi governare. Se infine riuscirai semplicemente a vivere queste attività, senza giudicarle come positive o negative, la percezione delle tue giornate cambierà, senza più la necessità di avere ogni singolo elemento sotto controllo.

Queste ultime parole possono farti pensare che, se non puoi governare le cose, allora c’è una sorta di destino che bisogna

accettare incondizionatamente, ma non è assolutamente così. Possiamo “creare”, in piccoli cambiamenti continui, la nostra esperienza, ma di questo parleremo in uno dei prossimi passi.

27 Luglio 2025

Dobbiamo creare spazi, non colmare vuoti. Il nostro cervello non è progettato per rimanere senza nulla da fare, ma il segreto non è alimentarlo continuamente. Imponiti di trovare dei momenti in cui non fai nulla (guardare la TV non è fare nulla, è guardare la TV). Lasciati la libertà di annoiarti. Guarda fuori dalla finestra senza cercare qualcosa nella tua osservazione. Fai una passeggiata camminando senza una meta. Siediti. Fermati. Non fare. Anche il semplice pensare è fare qualcosa. Non pensare alla giornata passata, non pensare a quella che verrà, non pensare ai problemi che non hai ancora risolto. Scoprirai che la tua mente continuerà il suo instancabile lavoro, ma tu non sarai trascinato dalla corrente dei pensieri. È in quei momenti che nascono le intuizioni. Le informazioni vengono riordinate ed emergono strade inesplorate che portano alle soluzioni che cercavi, o più probabilmente a comprendere che non c’è bisogno di soluzione senza problema.

Sottrai.

↩ Torna al testo

---

https://www.huffingtonpost.it/scott-dannemiller/quando-occupato-significa-malato_b_6798486.html (visitato l’ultima volta il 26/07/2025)

Biocentrismo

[Robert Lanza]

Aprile 2015/Maggio 2020

Avolte quando qualcosa ci appassiona vogliamo rifarla, ma in questo caso si tratta di voler andare a fondo nella comprensione delle idee racchiuse nel libro in inglese che avevo letto, come avevo descritto nel mio passo *Biocentrism*, rileggendolo nella sua versione italiana **Biocentrismo**, ovviamente dello stesso *Robert Lanza*, per scoprire dettagli persi celati dietro una lingua non mia. La cosa interessante, nell'osservare le mie sottolineature, sta nel fatto che quelle sul testo inglese non coincidono con quelle sul testo italiano. Questo a evidenziare il fatto che la mente coglie aspetti diversi, dovendosi adattare a linguaggi diversi, ma a questo punto se questo avviene cambiando semplicemente la lingua di un testo, cosa succederà cambiando il nostro approccio alle cose? Continuiamo in questa metamorfosi, ripartendo dalla prima sottolineatura del testo, che riporta:

> *Come scrisse R.W. Emerson nel suo Esperienza, un saggio che si scagliava contro il positivismo superficiale della sua epoca, «Abbiamo imparato che noi vediamo non direttamente, ma mediatamente; e che non abbiamo nessun mezzo per correggere queste lenti distorte e colorate che noi siamo o anche di contare la somma dei loro errori. Forse queste lenti-soggetti hanno un potere creativo; forse non vi sono degli oggetti».*

Non vediamo il mondo attraverso i nostri occhi, ma in qualche modo siamo noi stessi gli occhi, che non sanno cosa vedono, ma hanno questo potere creativo, almeno nella nostra mente, di generare la nostra percezione, ma

> *Nulla viene percepito se non le percezioni stesse, e non c'è nulla al di fuori della coscienza.*

Questa affermazione, enucleata dal contesto, può essere alquanto criptica, ma rileggendo le pagine che la avvolgono, riemerge quello che l'autore voleva trasmettere: non esiste una realtà dentro la nostra mente e una esterna ad essa, ma esiste solo la coscienza, e questa coscienza che si estende davanti ai nostri occhi (che è anche la percezione della nostra mente) si estende anche a tutte le altre percezioni (non solo a quelle visive quindi). Se proseguiamo in questa direzione, in cui la nostra coscienza crea la realtà, cosa vi aspettate che avvenga riguardo le azioni che compiamo per viverla? Se prendiamo a prestito una citazione di Einstein, riportata nel libro di Lanza, troviamo:

> *Possiamo avere la volontà di agire, ma non avere la volontà di avere la volontà.*

Ma cosa significa questa affermazione? Permettimi una breve digressione sul tema di cui parlerò nel prossimo paragrafo, riportando oltre ai riferimenti delle mie sottolineature anche altri spunti in cui mi sono imbattuto mentre stavo scrivendo questo passo.

Il libero arbitrio

Per comprendere l'ultima citazione dobbiamo ricordare *Benjamin Libet*, pioniere delle ricerche sulla coscienza, che fece un semplice esperimento (almeno a parole, ma utilizzando ovviamente le dovute apparecchiature scientifiche): chiedeva al soggetto sottoposto al test di fare un gesto semplice, come ad esempio muovere un dito o premere un pulsante, e misurava il tempo che intercorreva da quando il cervello inviava lo stimolo motorio al dito a quando il soggetto ne sentiva l'intenzione. Il risultato controintuitivo dimostrava che l'attività cerebrale precedeva di circa mezzo secondo la percezione del soggetto di compiere l'azione. Come riporta anche Lanza

> *Simili esperimenti dimostrano che il cervello assume le sue decisioni a un livello subconscio, e che le persone si accorgono solo dopo che «loro» hanno preso una decisione coscientemente.*

Tali risultati hanno portato a un forte dibattito sul libero arbitrio, ma cosa possiamo ipotizzare in base al processo appena descritto?

> *Siamo realmente liberi di apprezzare lo svolgimento della vita, inclusa la nostra, sgombrandola dalla perenne volontà di controllo, spesso fautrice di senso di colpa, e dal bisogno ossessivo di non sbagliare mai. Rilassiamoci, dunque, perché compiremo quelle azioni comunque.*

Nei giorni in cui scrivevo questo passo, ho ripreso degli elementi salvati riguardo una discussione che non avevo ancora avuto tempo di leggere. Questa discussione sul libero arbitrio rimandava a un dibattito avvenuto nel gennaio 2014, sempre

sullo stesso tema. In aggiunta faceva riferimento a un saggio di Carlo Rovelli intitolato “Libero arbitrio e determinismo”, pubblicato su MicroMega del Febbraio 2015. E questa tu non la consideri *Serendipità*? Di seguito riporto la fusione di questi elementi, in un estratto che ti possa far intuire quanto sia ampio il tema.

Riprendo quello che afferma *Alessandro Fanchin* (che ringrazio per gli spunti interessanti) nel dibattito che ho letto:

> *Noi siamo il movimento degli elettroni e degli ioni nel cervello (più o meno), anche perché il cervello riscrive il passato recentissimo per rimettere in ordine logico le sensazioni che gli arrivano in tempi nettamente diversi (come ad esempio lo stimolo tattile rispetto allo stimolo visivo). È la nostra coscienza che decide, in base a regole e idee, paragonabili a delle routine software. Anche un computer decide in base a regole e algoritmi. In entrambi i casi è assolutamente ovvio che le regole e le decisioni prese sono evidenziate da elettroni che si muovono o da ioni nel cervello. La coscienza è probabilmente la routine più importante del nostro cervello; quella che ci permette di imparare dall’esperienza e di programmare il futuro per noi e per la nostra specie. Tutti gli animali superiori ce l’hanno, a vari livelli. Lo scambio di ioni tra neuroni avviene in base a regole scritte nelle routine della coscienza e della non-coscienza. Un computer decide in base a routine algoritmiche, un cervello in base a routine in parallelo, forse non algoritmiche, che mettono insieme sensazioni, idee, eccetera. La coscienza dà il ritmo, mentre le particelle subatomiche sono costrette a fare quello che devono quando gli ioni interagiscono. In questo senso le particelle subatomiche per la coscienza potrebbero non esistere.*

Concludo questa digressione con la conclusione del saggio di

Rovelli, inserendo in questo passo (insieme alla precedente) l'ultima citazione che non appartiene alle mie sottolineature, ma che credo meriti di essere riportata prima di ritornare al tema centrale:

> *Il significato del libero arbitrio che assumiamo è che il comportamento non è univocamente determinato né da vincoli esterni, né da quanto riusciamo a conoscere dei nostri stessi processi decisionali. Ogni pretesa che esista un "arbitrio" più "libero" di questo è sbagliata, e non ha alcun motivo di esistere, perché questo significato ristretto di "libero arbitrio" basta largamente a giustificare la nostra sensazione soggettiva di libertà. Tutto questo non ha nulla a che vedere con questioni di carattere morale, o legale. La nostra idea di essere liberi è corretta, ma è solo un modo di definire la nostra ignoranza sul nostro stesso funzionamento.*

Dall'osservazione alla creazione

Riprendiamo il tema principale, partendo da una citazione del fisico premio Nobel *John Wheeler* che Lanza cita nel suo libro:

> *Nessun fenomeno è un fenomeno reale finché non è un fenomeno osservato.*

Questo mi riporta a uno dei quesiti che l'autore pone in uno dei primi capitoli del libro: "Se un albero cade in una foresta, e nessuno è presente, fa rumore comunque?" Anche in questo caso non dobbiamo mai prendere per corretta la prima risposta che affiora nei nostri pensieri, per non perdere l'occasione di ampliare il nostro modo d'essere. Riprendendo l'ultima sottolineatura, non pensiamo quindi subito a oggetti

macroscopici (che ovviamente sono quelli con cui abbiamo a che fare ogni giorno), ma pensiamo a particelle elementari, come un fotone o un elettrone. Se pensassimo al treno che dobbiamo andare a prendere in stazione a un certo orario, ragionevolmente possiamo ipotizzare che il treno esista anche quando non siamo lì ad osservarlo, ma questo avviene perché

> *quando l'oggetto in esame diventa più grande la sua lunghezza d'onda diminuisce. Quando entriamo nel regno del macroscopico, quindi, le onde sono troppo ravvicinate tra loro per essere notate o misurate, ma continuano comunque a esistere.*

Se invece consideriamo particelle discrete (che per il dualismo onda-particella possono essere descritte anche come onde), dobbiamo considerare il fatto che possono essere considerate come una nuvola di probabilità relativamente alla loro posizione (quella che viene chiamata funzione d'onda), che solo al momento dell'osservazione collassa in una particella in un punto nello spazio e quindi passa da uno stato "probabilistico" a uno "reale". È quindi la nostra osservazione che "crea" la realtà? Riscoprendo le mie sottolineature, ritrovo l'iperbole dell'affermazione appena fatta, che afferma:

> *L'universo è semplicemente l'estensione della logica spazio-temporale del sé.*

Questa è la parte finale del quinto principio del biocentrismo. Riprenderemo alla fine del passo i sette principi della teoria di Lanza, ma questa anticipazione mi permette di farti intravedere la base delle sue affermazioni, secondo cui ogni organismo biologico è una sorta di creatore della realtà che lo circonda. Creatore di tutti gli aspetti della realtà, compreso il tempo, come accennavo nel passo relativo alla versione inglese del

testo *Biocentrism*. Sul tempo, nel testo italiano ritrovo invece questa sottolineatura

> *Gli uomini sfruttano la ritmicità di alcuni fenomeni specifici per conteggiare altri avvenimenti. Ma sono solo eventi, accadimenti, non devono essere confusi col tempo.*

che in questa specifica affermazione ci porta a considerare il fatto che misurare il tempo non significa che questo esista. Infatti, tutto ha più senso se ci accorgiamo che utilizziamo oggetti che dettano un ritmo (gli orologi per esempio), per tenere il ritmo di altri eventi (come, ad esempio, la rotazione terrestre). Questo però non definisce il tempo come concetto a sé stante, ma piuttosto come il risultato del confronto fra eventi differenti.

Proseguendo nelle mie sottolineature, ritorniamo al centro del filone conduttore del testo, dove Lanza dice:

> *Sono i neuroni, non gli atomi, a costituire le fondamenta per il nostro mondo determinato dall'osservatore.*

ed estende questo concetto di mente creatrice ben oltre i confini del singolo individuo, riportando un'altra citazione di Emerson:

> *C'è un'unica mente comune a tutti gli individui. Ogni uomo è in comunicazione con essa e con tutto di essa.*

Credo che ora sia giunto il momento di enunciare i sette principi del Biocentrismo, per commentarne alcuni e approfondire maggiormente questa teoria che finora hai solo potuto intuire dai commenti alle sottolineature riscoperte sul testo.

> *PRIMO PRINCIPIO DEL BIOCENTRISMO*

> *Ciò che noi percepiamo come realtà è un processo che coinvolge la nostra coscienza.*
>
> *SECONDO PRINCIPIO DEL BIOCENTRISMO*
>
> *Le nostre percezioni interne ed esterne sono intrecciate. Sono due facce della stessa medaglia e non possono essere separate.*
>
> *TERZO PRINCIPIO DEL BIOCENTRISMO*
>
> *Il comportamento delle particelle subatomiche – e per estensione di tutte le particelle e di tutti i corpi – è indissolubilmente connesso alla presenza di un osservatore. Senza la presenza di un osservatore cosciente, esiste solamente uno stato indeterminato di onde di probabilità.*
>
> *QUARTO PRINCIPIO DEL BIOCENTRISMO*
>
> *Senza la coscienza, la cosiddetta «materia» rimane in uno stato indeterminato di probabilità. Ogni universo precedente a un atto cosciente è esistito solo in uno stato probabilistico.*

Il quarto principio per me è molto interessante, soprattutto nell'ultima frase. Mi fa immaginare quale sia stato il primo atto cosciente, sia in termini di primo organismo biologico che l'ha compiuto, sia pensando a me stesso, dove questo istante si perde nella mia mente e, pur essendo riposto in qualche suo cassetto, non riuscirò a ritrovare.

> *QUINTO PRINCIPIO DEL BIOCENTRISMO*
>
> *La reale struttura dell'universo è spiegabile solamente attraverso il biocentrismo. L'universo è finemente accordato per la vita, e tutto torna perché è la vita che crea l'universo, non il contrario. L'universo è semplicemente l'estensione della logica spazio-temporale del sé.*

Qui, in tutta sincerità, mi sembra che ci sia un po' troppa autoreferenzialità dell'autore nell'affermare che tutto è spiegabile

solo dalla sua teoria ma, tralasciando questo aspetto, salta all'occhio una cosa interessante. Diverse costanti fisiche fondamentali che conosciamo, se avessero un valore diverso anche di pochissimo, non permetterebbero la comparsa della vita come la conosciamo. Affermare quindi che è la vita che ha creato un universo compatibile alla sua esistenza ribalta il punto di vista, se non altro rendendolo sicuramente coerente con l'asserto principale del Biocentrismo.

> *SESTO PRINCIPIO DEL BIOCENTRISMO*
>
> *Il tempo non possiede una vera e propria esistenza al di fuori della percezione sensoriale animale. È il processo attraverso cui percepiamo i cambiamenti nell'universo.*

Da quando ho letto questo libro, ho iniziato a mettere in discussione l'esistenza del tempo. Sono partito approfondendo l'esperimento della doppia fenditura, che ha cominciato ad insinuare in me il dubbio (in realtà ho scoperto poi che inizialmente mi basavo su ragionamenti errati, ma la conclusione finale non è cambiata) che poi è diventata una certezza: il tempo non esiste, o meglio esiste solo nella nostra percezione. Se questo vi sembra impossibile, provate a leggere l'ultimo principio.

> *SETTIMO PRINCIPIO DEL BIOCENTRISMO*
>
> *Lo spazio, come il tempo, non è un oggetto o una cosa. Lo spazio è un'altra modalità cognitiva animale e non possiede una realtà indipendente. Ci portiamo dietro spazio e tempo come fanno le tartarughe con il loro carapace. Pertanto, non esiste alcuna matrice autoesistente assoluta in cui gli eventi si verificano indipendentemente dalla vita.*

Anche lo spazio come lo intendiamo non esiste! Devo essere sincero: seppur sia difficile da accettare, considerare inesistente il

tempo è divenuto un mio nuovo modo di pensare, ma l'inesistenza dello spazio non sono ancora riuscito a farlo mio come concetto. Questo probabilmente è dovuto al fatto che il tempo può facilmente essere considerato relativo (un'ora di svago non è paragonabile a un'ora in fila dal dottore) e quindi in qualche modo una nostra percezione, ma non riesco a considerare allo stesso modo lo spazio. Forse proprio perché questa "modalità cognitiva", come la chiama Lanza, è radicata nei nostri cervelli. L'unico modo di allontanarsi dai ragionamenti indotti dalla mente, è quello di porsi in uno stato di non-mente, ma questo sarà argomento di un altro passo.

Agosto 2025

Il dibattito sul libero arbitrio mi ha sempre affascinato, e più volte ho avuto l'occasione di approfondire ulteriormente il grado di conoscenza dell'argomento, per cui non mi sorprende il fatto che rileggere quello che ho scritto cinque anni fa non mi trovi del tutto d'accordo.

La scoperta degli esperimenti di Libet è stata interessante, ma molti autori descrivono solo la prima parte di essi, portando alla conclusione che il libero arbitrio non esiste, citando risultati scientifici parziali. Approfondendo ulteriormente si scopre che le azioni automatiche governate dall'inconscio possono essere bloccate dalla consapevolezza, ed è qui che emerge il vero significato (a mio parere) del libero arbitrio: abbiamo la libertà di scegliere i pensieri a cui dare attenzione.

L'attenzione focalizzata ci permette di selezionare le forme-pensiero a cui dare energia, e questo si traduce nella modifica della percezione del mondo duale, portandoci a una realtà che si adatta a esse. Può sembrarti tutto ancora molto astratto, ma nei passi successivi queste affermazioni risuoneranno in maniera diversa, se avrai voglia di procedere nella lettura.

Come cambiare la propria vita

[David DiSalvo]

Maggio 2015/Giugno 2020

Credo che con il titolo **Come cambiare la propria vita** (sfruttando il potere segreto del cervello) l'autore *David DiSalvo* volesse avvicinare qualche lettore curioso, ma in realtà, nel mio caso, l'attenzione era rivolta a scoprire qualcosa di più sul nostro cervello. Mi ha sempre affascinato questa favolosa "macchina" che abbiamo dentro la testa che, pur essendo sempre confinata nell'oscurità, riesce a farci vivere in un mondo multicolore e multi-tantealtrecose. Devo dire che l'interesse per così dire "base" che ho sempre avuto per il cervello, molti anni fa si era spento dopo aver verificato (per le conoscenze del tempo) che la quantità di neuroni e di sinapsi per ogni singolo individuo si creava nei primi anni di vita, per poi mantenersi tale o peggio diminuire per stili di vita non corretti. Questa (falsa) nozione mi aveva portato a una (errata) convinzione che quello che avevo a disposizione come "capitale cognitivo" era ormai definito, senza possibilità di accrescerlo. Ormai da diversi anni è invece chiaro che, per tutta la durata della nostra vita, il cervello si modifica variando la propria struttura in risposta alle nostre esperienze, e quindi proprio queste ultime sono il mezzo che abbiamo per accrescerne le potenzialità. La scoperta della neuroplasticità ha quindi rinvigorito il mio interesse nel comprendere meglio i meccanismi del nostro cervello, con l'intento finale (seppur in quel momento non ancora chiarissimo) di governarlo piuttosto

che esserne governato. Successivamente ho poi cercato di hackerare il mio inconscio, ma di questo parleremo nei passi successivi.

Fatta questa premessa, quasi per giustificare il mio acquisto del libro, mi avvio immediatamente alla prima sottolineatura che feci durante la sua lettura:

> *La teoria della mente, o mentalizzazione, indica quella facoltà esclusivamente umana di ragionare sul pensiero degli altri individui sulla base del loro comportamento passato e presente. Essa rappresenta un'intersezione fra le menti, ed è questa intersezione che, in parte, definisce «la mente».*

Nel testo si paragona la nostra mente a quella di altre specie animali presenti sul pianeta e oltre alla mentalizzazione appena citata si pone l'attenzione anche sul concetto di intenzionalità, che ci differenzia dalle altre specie. L'intenzionalità si misura in ordini e, come sempre, degli esempi sono meglio di mille definizioni. Le specie (in questo caso sia esseri umani che animali) dotate di intenzionalità di primo grado, sono in grado di *riflettere su sé stessi* e sulle proprie necessità. Il secondo grado di intenzionalità permette a un primo soggetto di *farsi un'idea riguardo allo stato interiore di un altro soggetto*. Al terzo grado, attraverso il parere di una seconda persona, si può *ipotizzare cosa pensa una terza persona*. Il quarto grado di intenzionalità permette a un individuo di riflettere riguardo a *cosa una persona pensa che un'altra persona pensi riguardo a un'ulteriore persona*. Solo gli umani sono dotati di intenzionalità di terzo o quarto grado e oltre. Io mi chiedo, già dal terzo grado, che affidabilità abbiano le nostre elucubrazioni e come nell'evoluzione abbiamo aumentato i gradi a cui abbiamo accesso, e la prossima sottolineatura inizia ad abbozzare una risposta, affermando che

>

> *I nostri cervelli sono il prodotto dell'evoluzione biologica, ma ciò che i nostri cervelli creano genera il turbine incessante dell'evoluzione culturale.*

e subito dopo

> *L'adattamento pragmatico concerne il modo in cui dobbiamo adattare il nostro pensiero e il nostro comportamento per farci strada nel mondo creato dai nostri cervelli.*

Ti ricorda qualcosa la fine di questa frase? Se non ti dice nulla, probabilmente ti sei perso il passo sul *Biocentrismo*, che approfondisce questo concetto. Indipendentemente da ciò, con una continua analisi dei feedback che abbiamo a valle di ogni nostra scelta, ritariamo il nostro comportamento, consciamente o inconsciamente. Ogni analisi che facciamo è influenzata da tutte quelle passate, quindi probabilmente non siamo mai completamente obiettivi sul giudizio. Attraverso una spirale decisionale che crea la nostra realtà e ci porta in una direzione che in qualche modo conferma non chi siamo, ma le decisioni che abbiamo preso in passato, tutto sembra incanalarci verso direzioni confermative del passato. Credo quindi che un primo passo per non incorrere nel sé creato dalle scelte della nostra mente, e muoverci verso quello che realmente siamo, sia quello di distaccarci dai nostri pensieri. Avvicinandomi all'ultima sottolineatura del libro, appare quello che abbiamo già scorto e ritroveremo in più libri, di autori diversi, che siano filosofi o scienziati:

> *Bisogna ricordarsi che noi siamo altra cosa dai nostri pensieri.*

Non fermarti, continua a fare qualcosa

Al termine delle mie sottolineature vado in cerca dei segnalibri lasciati nel mio percorso di lettura passato, e ne ritrovo due, di cui il primo è sul titolo che hai appena letto. L'autore mi riporta a una situazione in cui spesso mi ritrovo: la sensazione di essere travolto dal torrente delle cose da fare. La forza datagli dalla pioggia di attività da svolgere fa accadere due cose molto distanti; da un lato le acque vorticose portano la mia mente a pensieri continui su come uscire da quella situazione e dall'altro rimango immobile, incapace di ogni azione. L'autore descrive cosa accade nella mente in queste situazioni, in cui il livello di stress genera una reazione di protezione che porta il nostro sistema nervoso a una sorta di paralisi mentale (che lo studioso *Ivan Pavlov* definiva *inibizione transmarginale*). Quello che può rasserenarci è il fatto che c'è una soluzione (e per esperienza personale funziona). Si tratta semplicemente, riprendendo la metafora che descrivevo prima, di iniziare a muoversi, nuotando verso la riva, fuori dai flutti, per iniziare a dirigersi verso i nostri obiettivi. Effettivamente ho imparato che più tempo perdevo a pensare da dove cominciare in quel mare di cose da fare, meno tempo avevo a disposizione per svolgerle. Soprattutto, nell'indecisione di quale fosse il punto di partenza, questo perdeva di significato e quindi era sufficiente cominciare da un punto qualsiasi. Da lì, cominciando a muoversi, si produce un risultato che quand'anche piccolo genera dei progressi, diminuendo di fatto la portata del torrente originario. Facendo seguire a questo primo timido passo degli altri nella stessa direzione, si otterrà il duplice risultato di limitare lo stress percepito e di completare a mano a mano le attività che tanto sembravano opprimenti.

Potenzia il tuo quoziente di metafora

Senza alcuna intenzione, ho prima scritto il paragrafo precedente e poi riletto il testo acquattato sotto il secondo segnalibro. Mi sono quindi chiesto che effetto abbia fatto la metafora del torrente sulla tua mente, e quanto l'abbia condizionata nella comprensione di quello che cercavo di trasmettere. Questo perché l'autore, supportato da uno studio scientifico che cita nel testo, afferma che una metafora fornisce gli elementi per costruire un'immagine mentale, che per schemi viene associata al concetto che si sta esponendo. Secondo questi studi, indipendentemente dal fatto che la tua esperienza personale sarà uguale o meno a quella dell'immagine collegata alla metafora, questa difficilmente verrà dimenticata, rimanendo come contesto del concetto esposto originariamente. Divenendo coscienti di questi processi mentali, possiamo da un lato scoprire la bellezza di creare questo contesto in cui far vivere la rappresentazione delle nostre idee, e dall'altro essere consci che la nostra mente è a sua volta influenzata dal contesto creato dal nostro interlocutore. Questo deve portarci a una maggiore consapevolezza dei pensieri e dei condizionamenti esterni sugli stessi, per fare emergere il "nostro" vero pensiero.

Agosto 2025

I gradi di intenzionalità crescenti sembrano portare a interessarci di più degli altri, ma in realtà introducono supposizioni che a ogni grado successivo ci portano più lontano da ciò che prova realmente un individuo. Ognuno di noi è un sistema complesso (un misto fra classico e quantistico), e utilizziamo simboli sia per trasmettere informazioni (solo quelle che vogliamo rendere pubbliche) che per interpretarle (attraverso lenti distorcenti create dalle esperienze passate).

Dobbiamo togliere spazio alle supposizioni, cedendolo all'ascolto e alla comprensione dell'altro, per renderci conto che quello che ci appare separato da noi è in realtà esso stesso un simbolo che ci fornisce informazioni per una comprensione più profonda di noi stessi.

L’eterno contrasto

[Osho]

Agosto 2015/Giugno 2020

In questo nuovo passo in cui faccio riferimento a un altro libro di *Osho*, intitolato **L’eterno contrasto**, mentre vado alla ricerca delle mie sottolineature ne ritrovo una sola, che rileggo per immergermi nuovamente nei significati che racchiude:

> *Il desiderio di essere semplice è il desiderio della persona consapevole. È solo la mente inconsapevole che crea l’ego e la sua voglia di essere speciale; quando la mente inconsapevole è svanita, tutto è, esiste semplicemente. E in ciò che è non c’è nulla di straordinario.*

Nel tempo in cui leggevo il libro, l’essere semplice, anche se non ammettendolo esplicitamente, per me significava essere come tutti gli altri, nell’accezione di livellamento verso il basso. Non giudicarmi male per questa affermazione, che per me è indispensabile per farti comprendere l’evoluzione del mio pensiero, e che probabilmente è molto vicina al fatto che tanti pensano di essere speciali, ma in un modo che non rispecchia il punto di vista a cui voglio portarti.

Cominciamo dal principio. Perché abbiamo la necessità di sentirci speciali? Probabilmente tutto nasce fin dai primi esperimenti di socializzazione che facciamo, dalla scuola per l’infanzia in poi, confrontandoci continuamente con gli altri. Da

lì in avanti costruiamo continuamente una nostra identità e, a seconda dei casi, ci nascondiamo nell'ombra o cerchiamo di essere in piena luce rispetto agli occhi degli individui che abbiamo accanto. Gli sforzi per fare questo sono costanti, e drenano energie che potremmo impiegare in modi sicuramente più fruttuosi. Questo continuo "io in confronto con l'altro" parte prima di tutto da una constatazione fisica, essendo due corpi separati, e prosegue con considerazioni caratteriali, avendo due visioni mentali diverse. A questo punto ci accorgiamo che, consciamente o inconsciamente, con gli individui con cui vogliamo essere "speciali" (che sia per attrarli o per porci in una posizione superiore alla loro) creiamo una distanza, mentre con quelli con cui ci sentiamo più in sintonia la distinzione fra i singoli individui tende ad assottigliarsi. Potresti pensare che questo possa avvenire in termini di pensieri, e due corpi non saranno mai uno, ma considera che i nostri corpi sono comunque la percezione fisica di noi della nostra mente, per cui il primo passo da fare verso la "semplicità" è non considerarci un'entità separata dagli altri.

Polvere Straniera

Il primo segnalibro mi riporta a questa definizione Zen, che si chiarisce con due piccoli aneddoti. Vengono accostati due concetti, il primo dei quali fa riferimento al padrone della locanda e al viandante. I viandanti vanno e vengono, seppur per brevi periodi risiedano nella locanda, ed è il padrone della locanda che rimane. Qui il concetto di "straniero" è quindi impersonificato da colui che non si ferma. Il secondo concetto è rappresentato dal pulviscolo in sospensione nell'aria, reso visibile da un raggio di sole, che ci fa accorgere che ciò che si muove è la polvere, mentre quello che rimane immobile è il vuoto. L'espressione "polvere straniera" rappresenta quindi il "falso pensiero", contrapposto alla verità rappresentata dal vuoto come padrone di casa che rimane fermo senza seguire l'andirivieni degli ospiti. La nostra essenza è il padrone di casa, il vuoto, non i pensieri al nostro interno (la locanda) che vanno e vengono. Tutto va e viene, tranne la nostra essenza, ed è per questo che se guardi dentro di te non riesci a capire quanti anni hai, perché il tempo non esiste se non nella nostra mente. Se veramente vai nel tuo profondo, scoprirai che il tempo non esiste e che tu sei sempre lo stesso. Per conoscere la tua età devi necessariamente fare riferimento alla sfera esteriore.

Questo concetto di "eternità" del nostro essere senza tempo è spesso scalfito da noi stessi, che siamo dei padroni che si affezionano ai propri ospiti e che quando questi ci lasciano siamo dispiaciuti della loro partenza, e questo accade con molti di loro. Proviamo a cercare di fare nostro questo concetto: una volta compreso che tutto ciò che accade nella nostra mente è destinato a svanire, perché dobbiamo preoccuparcene?

Scollegati

Il segnalibro successivo riprende il tema precedente, sollecitando il padrone di casa a lasciare per un momento gli ospiti fuori dalla locanda, per ritrovare la propria essenza. L'invito è quello di scollegarsi, nel senso più ampio del termine. Immagina di non essere più genitore o figlio, di non essere più dipendente o disoccupato, single o impegnato, bianco o nero, giovane o vecchio. Distaccati da tutto. Scollegato da ogni cosa troverai la tua essenza, di cui abbiamo parlato prima. Lo so che sembra facile a dirsi e meno a farsi, ma per questo processo può essere utile la meditazione, su cui mi soffermo nel passo *Libera la mente*.

In questo stato di disconnessione dal resto e di immersione nella propria essenza, Osho pone la sfida di domandarsi cosa sia quell'essenza, per poi affermare che non è possibile dare risposta a una domanda del genere perché "l'essenza è indipendente da qualsiasi relazione conosciuta". Io credo invece che la risposta possa essere più semplice, quasi disarmante: noi stessi.

L'unica realtà è la fiamma della vita

Uno degli assunti dello Zen (e del *Biocentrismo*) è che ogni cosa è una costruzione della mente. Lo Zen afferma che tutto è un gioco della mente. Come possiamo quindi far crollare questa falsa convinzione? Sempre secondo lo Zen, facendo cadere la mente stessa, per far emergere la vera realtà. Questo "sogno" Osho lo descrive molto bene utilizzando il paragone che ci vede spettatori di un film. Se il film è ben fatto ci sentiamo completamente immersi nella storia e ci identifichiamo con uno dei personaggi, vivendo in qualche modo le sue emozioni. Quando il film ti coinvolge smetti di essere spettatore e diventi

parte della storia. Qualche tempo dopo il suo termine, ti rendi conto che era solo una storia e ridiventi spettatore. Questa dicotomia caratterizza anche la nostra vita. Se sei un attore perdi la consapevolezza di te e il film della tua vita diventa reale, mentre se diventi spettatore acquisti consapevolezza che il film è una semplice rappresentazione. Se però diventi consapevole che il film è creato da te, sei anche consapevole che, non essendo reale, puoi anche cambiarlo a tuo piacimento, cosa che non potresti invece fare con la realtà assoluta. Non lasciarti quindi "vincolare" da quello che ti sembra inamovibile nel tuo universo, ma sii il regista del tuo film, scena dopo scena, verso la storia che vuoi creare.

Agosto 2025

Essere i padroni della locanda in cui gli ospiti vanno e vengono senza sosta evoca una visualizzazione che ben rappresenta a mio avviso quello che accade a tutti noi. Gli ospiti sono talmente tanti ed esigenti che paradossalmente il padrone si perde fra di loro o, peggio ancora, crede di essere uno di loro, fondendosi nel flusso frenetico che rende la locanda incontrollata. Non c'è più il padrone o, più correttamente, questi si è dimenticato di esserlo.

Se sostituiamo il concetto di padrone con quello di osservatore si ha un altro punto di vista utile a comprendere come uscire da questo schema (comporta)mentale. I pensieri ospiti continueranno ad esserci, ma il padrone, in quanto puro osservatore, non ne sarà influenzato e, anzi, si renderà conto che vanno e vengono e che solo quelli a cui dà attenzione influenzeranno il suo stato.

L'obiettivo, quindi, non è avere una locanda vuota (quale padrone vorrebbe mai una cosa del genere?), se non per i momenti necessari alla sua cura (ci si può arrivare con la meditazione), ma decidere con quali ospiti interloquire, di modo

tale che quelle forme-pensiero guidino la percezione nella direzione opportuna.

Cogli l’attimo

[Osho]

Agosto 2015/Agosto 2020

Dopo aver letto diversi libri di *Osho* ed essermi interessato maggiormente a ciò che aveva scritto, lessi in qualche bibliografia che nel suo libro **Cogli l’attimo** si affrontava più in dettaglio il tema della meditazione, e allora decisi di acquistarlo. Scoprii che effettivamente erano citati diversi stili di meditazione, ma mai avrei immaginato che questo testo mi avrebbe portato a molteplici sottolineature, che rileggendo ora ritrovo come fili di grafite ancorati alle pagine, sui cui le parole restano nell’equilibrio naturale del funambolo, che riesce con naturalezza a mantenere un’armonia di cui noi non saremmo capaci. Sul primo di questi fili rileggo:

> *La tua vita non è propriamente tua: è la vita che il cosmo continua a riversare in te, a ogni istante. […] L’esistenza si è premurata di tenere in mano tutte le funzioni vitali […] Nel momento in cui, in meditazione profonda, tocchi le tue radici, scoprirai che una soglia si apre sul trascendente e saprai che la vita si riversa in te da quella dimensione, a ogni istante. Più ti aprirai, rispetto a quel centro, più vita avrai: una vita straripante, al punto che vorrai condividerla con il mondo intero, e anche allora sarà inesauribile.*

Nuovi punti di vista: quelli di cui sono sempre stato vorace.

Qualcosa che si riversa in me da un esterno che in realtà è dentro di me, sempre che esterno ed interno abbiano un qualche tipo di significato. Qualcosa che pur condividendola totalmente sarà inesauribile. Mi domandavo quindi cos'era quel qualcosa, ma il cammino era ancora lungo per potermi avvicinare a quel concetto. E poi, di punto in bianco, questa sottolineatura:

> *Le religioni che credono in Dio possono rispondere finché si chiede: "Chi ha creato l'esistenza?". Hanno una risposta prefabbricata: "L'ha creata Dio". Ma poi ecco l'interrogativo: "Chi ha creato Dio?". Infatti, se tutto richiede un creatore, anche Dio deve averne uno. E se Dio non ne ha uno, perché preoccuparsene? Perché non accettare l'esistenza in sé, senza un creatore? Visto che si deve accettare qualcosa di non-creato, è meglio fermarsi all'esistenza come Assoluto: quantomeno, in questo caso, la conosciamo, ne siamo parte. Dio è solo un'ipotesi. L'esistenza è una realtà. […] Una risposta vera implica la scomparsa della domanda.*

Devo dire che probabilmente questa affermazione di Osho è quella che per prima mi ha fatto ripensare alla mia idea di religione cattolica, come l'avevo definita quando descrivevo *Dov'ero?*. Addentrandomi in un tema così delicato e personale come quello religioso, vorrei dire prima di tutto che rispetto ogni religione, perché tutti arriviamo a un punto in cui non abbiamo risposte e dobbiamo trovare in qualche modo degli appigli che ci facciano sentire in equilibrio. Le religioni sono probabilmente gli appigli su cui la maggior parte della popolazione mondiale fa affidamento per arrivare a quelle risposte che non riesce a darsi, ma ho capito che più che cercare risposte, ha senso smettere di fare domande. Perché le domande nascono dalla mente, che necessariamente non può risolvere questioni in cui fa parte del problema. Eliminando le domande,

le risposte non hanno più senso, o meglio in qualche modo il loro bisogno viene sostituito dall'esperienza senza la necessità di una spiegazione. Ciò non significa che ho smesso di farmi domande, e i passi che stai leggendo in questo libro ne sono la riprova, ma è cambiata la mia aspettativa sulle risposte. Tale processo è ben sintetizzato nella prossima sottolineatura che ritrovo, dove si afferma che

> *L'ignoranza non ha inizio, ma ha una fine. La consapevolezza ha un inizio, ma non ha fine.*

La mia (personale, come quella di ognuno di noi) consapevolezza, in questo percorso senza fine, ha avuto inizio quando ho tentato di dissociare l'idea di me da quella della mia mente, quasi per cercare di trovare il modo di seguire un suggerimento:

> *Se tagli le radici, l'intero albero muore […] Le radici della mente si trovano nel tuo identificarla con te stesso.*

Come prende forma la mente? Interessante provare a capirlo seguendo queste parole di Osho:

> *L'uomo nasce senza una definizione: sa di essere, ma non sa chi sia. […] Nell'uomo l'esistenza precede la sua essenza. […] Per qualsiasi altra cosa, prima viene l'essenza: il seme, il programma essenziale, il disegno di fondo. […] Nell'uomo accade l'esatto opposto. Prima inizia a vivere, senza alcun programma, senza alcun disegno di fondo, senza essere programmato in alcun modo. Inizia semplicemente a vivere come un nulla, come un nessuno. Poi, piano piano, deve creare la propria identità, deve creare se stesso. Deve darsi una forma… da qui l'ansia. Forse ci riuscirà, forse non ci riuscirà: chi può dirlo? L'uomo non ha alcuna garanzia.*

Questo percorso (o processo, come dice Osho) ha una fine? O meglio, esiste una fine del processo in cui la mente non è più il padrone della nostra idea di noi stessi e si giunge infine alla nostra vera essenza?

> *L'uomo non è un essere perché non è prefabbricato, non è un essere in quanto è un processo. Dunque, l'uomo è un ponte: dev'essere oltrepassato, si deve crescere al di là di esso; ciò vuol dire che per trovare se stesso deve andare al di là di se stesso. L'uomo sta continuamente cercando di trascendere se stesso, di oltrepassare se stesso.*

Come si può andare al di là di noi stessi? Non ho la risposta a questa domanda, ma come sempre quando non so, tento, e il mio tentativo pratico è stato avvicinarmi alla meditazione, da cui la curiosità iniziale che mi ha portato all'acquisto di questo libro. In effetti nel testo si trovano diverse tecniche di meditazione, di cui riporto quelle che avevano in qualche modo risuonato nelle mie corde, ma senza addentrarmi nella loro descrizione, che ci porterebbe lontani da quello che voglio trasmetterti nella lettura di queste righe. La prima su cui trovo un mio piccolo segno a matita lasciato nel passato per ricordarmi di lei è la *Meditazione Devavani* (pag. 49), seguita dalla *Meditazione del fiore d'oro* (pag. 102), *Un metodo per spezzare ogni identificazione* (pag. 105), *Una tecnica per vedere la fonte delle emozioni* (pag. 117) in cui rispunta una mia sottolineatura che mi ricorda che

> *Noi proiettiamo i nostri stati d'animo sugli altri.*

Una consapevolezza sempre più sottile (pag. 129) in cui altre sottolineature mi insegnano come progredire attraverso tre passi

> *1) Diventa consapevole mentre compi l'azione; 2) Essere consapevole prima di compiere l'azione; 3) Impadronirsi di*

> *questo processo, che alla fine sfocerà in un'azione, prima che diventi un pensiero. […] Prima che qualcosa diventi un'azione è un sentimento.*

Questa prima carrellata sulla meditazione viene interrotta da un'altra sottolineatura che mi ricorda che

> *L'ansia è creata solo dal passato o dal futuro.*

per riportarmi poi immediatamente sulla definizione di meditazione

> *In una parola, meditazione vuol dire osservare la mente, essere un testimone della mente.*

che ha riverberato in me fin da subito, prima ancora che cercassi una tecnica, ossia la *Meditazione Vipassana* (pag. 143), perché forse già sapevo che

> *Quando entri in uno stato profondo di Vipassana, resterai sorpreso: lo conosci, lo conoscevi già da prima. Lo riconoscerai immediatamente perché, per nove mesi nel grembo di tua madre, sei stato in quello stesso spazio, di non-fare, solo essere.*

Applicando questa tecnica di meditazione è stato possibile, magari anche solo per brevi momenti, liberarmi dei continui pensieri, per raggiungere uno stato che potrei definire come di "espansione", non perché mi sentissi più grande, ma piuttosto parte di qualcosa più grande. Con altre parole Osho descrive tale processo in questo modo:

> *Quando in te cesserà ogni divenire, il tuo essere comincerà a esistere.*

Nel testo viene citato a un certo punto un concetto espresso

da *Søren Kierkegaard*, un filosofo danese di metà ’800, il cui pensiero più volte si è intrecciato con i miei, facendomi valutare altri punti di vista che non avrei mai considerato. In questo contesto Osho riprende un concetto ben preciso:

> *Kierkegaard ha formulato il concetto di “terrore”: dice che l’uomo vive nel terrore. Cos’è questo terrore, questa paura? La paura è questa: tu sei semplicemente una potenzialità e nulla di più. Hai soltanto esistenza, non essenza; puoi crearla, ma puoi anche non farlo. La responsabilità è tua: è una situazione terrificante. Nulla è certo, l’uomo è insicuro.*

Credo che se seguiamo questo concetto di “terrore”, che possiamo provare in maniera conscia o inconscia, possano esserci due strade (consce o inconsce) che possiamo seguire. La prima è creare un’immagine di noi stessi che faccia risaltare tutte le nostre potenzialità, reali o presunte, agli occhi degli altri, per riflettere su di noi la stessa immagine che vogliamo vedere di noi stessi. La seconda via credo sia più un sottrarre che un aggiungere; togliere strati che ci hanno posto o ci siamo posti su quello che stava sotto, ossia la nostra vera essenza. La prima possibilità potrebbe procedere all’infinito, aggiungendo continuamente particolari alla maschera che indossiamo, ma al contempo facendola divenire sempre più pesante da portare. Nel secondo processo invece ci muoviamo verso qualcosa che non può che convergere in quello che non si può più ridurre, in quanto la nostra essenza è ciò che realmente siamo, e questa logica sottrattiva porta paradossalmente nel passo finale a qualcosa di molto più grande di quello che eravamo all’inizio del processo. È proprio questo che intendevo prima con il concetto di “espansione” attraverso la meditazione Vipassana. Quello che io ho descritto come un’espansione, può essere immaginato anche come un risveglio (anche solo temporaneo). Se seguiamo questa

nuova linea interpretativa significa allora che siamo addormentati (permanentemente) e tutto quello che viviamo è un sogno. Detta così può sembrare un'affermazione assurda, ma come ho già scritto più volte, per cambiare modo di pensare dobbiamo necessariamente considerare (non necessariamente accettare) pensieri che non nascono dalla nostra mente, che ragiona sempre per associazioni con schemi che già risiedono al suo interno. Procediamo quindi in questa idea di vivere in un sogno: come fare per capire come uscirne? Per imparare a svegliarci, forse è meglio partire da un'affermazione forte, che però rende il concetto un po' più chiaro:

> *Ciò che nella morte permane è reale, ciò che scompare era un sogno.*

Qui viene introdotto un nuovo concetto, quello della morte, che spesso terrorizza le persone. In uno dei prossimi passi tratterò anche di questo tema, ma per il momento è bene che sedimenti l'affermazione dell'ultima sottolineatura, di modo tale che in te il processo di cambio dei pensieri proceda. Quando pensi a quello che permarrà dopo la tua morte, fallo con gli occhi rivolti verso di te, non verso quello che crederai di vedere fino a quell'istante.

La prossima sottolineatura (che in realtà è una piccola storia) prosegue nell'intento di spiegare al lettore la dicotomia fra mente e meditazione.

> *Mente e meditazione sono del tutto simili alla luce e all'oscurità. Ho sentito dire che una volta l'oscurità si rivolse a Dio e gli disse: "Non ho mai fatto del male al tuo sole, eppure quando sorge al mattino, inizia a vessarmi, non fa che inseguirmi e mi spinge via in continuazione. Non faccio che correre, per tutto il giorno, e la notte non riesco neppure a*

riposarmi perché il mattino successivo questa storia ricomincia. Perché si comporta così? io non gli ho fatto nulla di male: dovresti vietargli di darmi la caccia in questo modo. È ingiusto…" Dio disse: "Lo capisco, chiamerò subito il sole per chiedere ragione di questo suo comportamento". E il sole fu chiamato e ammonito: "Perché continui a vessare l'oscurità? Che cosa ti ha fatto?". Ma il sole replicò: "Io non ho mai incontrato alcuna oscurità, non la conosco, nessuno me l'ha mai presentata. Che cosa intendi con 'oscurità'? Dov'è? Per favore, mostramela, portala qui davanti a me, così che io possa vedere di chi stai parlando". E Dio ha visto l'oscurità e ha visto il sole, ma non è ancora riuscito a metterli l'uno di fronte all'altra. È impossibile. E anche il sole ha ragione nel dire: "Se non mi metti di fronte a quell'entità che si lamenta di me, come posso smettere di fare una cosa della quale finora non mi sono mai reso conto?". La stessa cosa vale per la mente e la meditazione. Quando arriva la luce della meditazione, la mente scompare, così come accade all'oscurità; ecco perché la mente non è in grado di comprendere la meditazione.

Rileggendo l'ultima frase, forse per quello è così difficile comprendere la meditazione attraverso la mente, e ancora di più provare a scrivere qualcosa che cerchi di far comprendere il mio punto di vista sull'argomento. Infatti, ho già parlato di "espansione", che è il concetto in cui personalmente mi ritrovo. Quando parlo di espansione, non intendo quella che si può immaginare relativamente a un palloncino che si gonfia, quanto piuttosto a confini (immaginari) che scompaiono. Questo viene ripreso dalla prossima sottolineatura, che riporta:

Nella consapevolezza di sé l'interno e l'esterno sono scomparsi: esiste soltanto l'uno. Interno ed esterno sono frutto della divisione della mente.

In questo distacco fra interno ed esterno, ci sono anche altre sfumature, e il punto di contatto in questa separazione che creiamo è rappresentato dai nostri sensi.

> *Tu vedi attraverso gli occhi. Ricordalo: ti vedi attraverso gli occhi. Gli occhi non possono vedere: tu vedi attraverso di essi. Colui che vede è celato dietro, gli occhi non sono altro che l'apertura, le finestre. Ma noi continuiamo a pensare che vediamo con gli occhi e sentiamo con le orecchie. Nessuno ha mai sentito con le orecchie: tu ascolti attraverso le orecchie, non con le orecchie. Colui che ascolta è nascosto dietro. Le orecchie non sono altro che organi riceventi.*

Tramite i sensi (corpo) interpretiamo un mondo creato (dalla mente) attraverso le informazioni ricevute, e chi osserva questo processo (anima), se riesce ad accorgersi del sogno che sta vivendo, si pone a un nuovo livello di consapevolezza.

> *Dio non è una persona che esiste da qualche parte, Dio è l'esperienza delle tre energie di cui sei composto – corpo, mente e anima – che entrano in un'unità tale da far sorgere il quarto stato: è sempre presente quando queste tre forme di energia funzionano all'unisono, non è altro che quell'unità organica. E il quarto stato è ben più della somma totale delle parti.*

Il processo che abbiamo delineato, sul piano terreno, è ciclico, e ci porta a un momento ben preciso a cui abbiamo accennato precedentemente: la nostra morte.

> *Se rimani consapevole nel momento della tua morte, avrai una rinascita del tutto diversa. Chi muore consapevole, rinascerà consapevole. Chi muore inconsapevole, rinascerà inconsapevole. Chi muore nella consapevolezza potrà scegliere l'utero più adatto alla propria rinascita: ha la facoltà di scegliere, l'ha*

> *guadagnata. Chi muore nell'inconsapevolezza non avrà diritto di scegliere l'utero in cui rinascere, cadrà in un utero qualsiasi, inconsapevolmente, per caso. Chi morirà totalmente consapevole in questa vita rinascerà soltanto una volta, perché la volta successiva non avrà bisogno di ritornare. Gli rimarrà solo un po' di lavoro da fare su se stesso: lavoro che porterà a termine nella sua prossima vita. A chi morirà totalmente consapevole in questa vita rimarrà una sola cosa da fare: non ha avuto il tempo di trasformare in compassione la propria consapevolezza. Nella sua prossima vita potrà irradiare la propria consapevolezza come compassione. E, fino a quando la consapevolezza non si sarà trasformata in compassione, qualcosa resta incompleto, qualcosa resta imperfetto.*

Questa è la visione di Osho. La mia non può spingersi così nel dettaglio, né tantomeno dirti cosa avverrà dopo la morte. Credo però che se riusciamo a far cadere il concetto di sé, per abbracciare qualcosa di più ampio che non faccia solo riferimento al singolo individuo, quel qualcosa non può di certo sparire nel nulla in un dato momento, e questo sicuramente toglie il terrore con cui molte persone continuano a convivere.

Agosto 2025

In questo passo si citano i processi e quello a cui ci portano, ma in realtà tutto è già disponibile sin dall'inizio. Il tempo per raggiungere la meta della ricerca serve solo alla nostra mente razionale, per cogliere i passaggi necessari alla comprensione, ma l'istante in cui la raggiungiamo ci insegna in realtà che la conoscenza era già in noi (vista l'assenza di tempo assoluto) nell'eterno istante presente. Quello che si sente assomiglia alla riscoperta di un ricordo piuttosto che a una nuova intuizione. Il tempo percepito come trascorso è solo il mezzo con cui la mente si spiega il cambiamento che avviene in noi in questi due istanti,

che lei non può comprendere altrimenti se non come separati, ma che in realtà sono lo stesso momento in cui la nostra coscienza fa esperienza.

La comprensione, la risoluzione dell'errata percezione, ha un effetto immediato in ogni tempo della mente, ed è per questo che i nostri problemi passati sono automaticamente risolti. Un potente mezzo per ottenere questo risultato è il perdono, di cui parlerò ampiamente in diversi dei prossimi passi.

Volete essere felici? Siate grati

[David Steindl-Rast]

Dicembre 2015/Ottobre 2020

In questo passo non troverai, come solitamente accade, un libro da cui emergono le mie sottolineature, ma un video del TED Global del 2013, che in passato attrasse il mio sguardo. Si tratta del discorso di *David Steindl-Rast* (è un monaco benedettino) intitolato **Volete essere felici? Siate grati**[1]. Nel mio post che condivisi dopo la sua visione, scrissi

> *Stop, Look, Go. Ce l'hanno insegnato quando eravamo piccoli per attraversare la strada, ma applicato ad ogni singolo istante (opportunità come le chiama lui), può cambiare quello che lascia in noi (rendendoci riconoscenti).*

Un'estrema sintesi in cui si parla di istante (presente), opportunità e riconoscenza (o gratitudine, entrambe parole che troppo spesso dimentichiamo). Procediamo però per ordine, riprendendo alcune delle affermazioni che Steindl-Rast fa nel suo discorso.

> *Tutti noi vogliamo essere felici.*

Credo che non ci sia molto da aggiungere. A volte può sembrare che desideriamo altro, però è solo il velo che nasconde

la ricerca della felicità. Spesso si rincorrono oggetti materiali, che portano una felicità breve ed effimera, o delle esperienze, che lasciano in noi una traccia più persistente, di cui però stravolgiamo l'essenza tentando di aggrapparci a quelle sensazioni senza viverle pienamente in quel momento. Questo dipende da quello che ognuno di noi creda sia la via per ottenere la felicità che tanto anela, ma il monaco si fa un'altra domanda, per darci immediatamente la sua risposta:

> *Qual è il collegamento fra felicità e gratitudine?*
> *È la gratitudine che ci rende felici.*

A questo punto viene spontaneo domandarsi cos'è la gratitudine, anche perché come ho scritto prima dimentichiamo quale sia il suo vero significato profondo. La risposta personale dello speaker deriva da questo ragionamento:

> *Sperimentiamo qualcosa che per noi ha un valore […] ed è veramente regalato. […] Non l'avete comprato. Non l'avete guadagnato. Non l'avete scambiato. Non avete lavorato per ottenerlo. […] In presenza di queste due cose, qualcosa che ha molto valore per me e mi rendo conto che mi viene regalato, spontaneamente dal mio cuore sorge gratitudine, la felicità mi viene dal cuore spontaneamente. È così che funziona la gratitudine.*

I due elementi sottolineati, *valore* e *regalo*, portano secondo lui alla gratitudine, vista come generatrice di felicità. Anche in questo caso, cerchiamo di andare oltre il primo significato che attribuiamo alle due parole. Cosa per noi ha valore? Soprattutto l'accostamento della parola regalo alla parola valore non deve far correre immediatamente la nostra mente a un enorme pacco che una volta scartato contenga qualcosa di grande valore

economico, perché fortunatamente c'è dell'altro, e ben più importante di questa misera visualizzazione.

Qualche giorno dopo aver visto il video, ero in macchina durante i primi attimi del calar della sera, e mi ritrovai immerso in uno splendido tramonto invernale. Mi sentii veramente grato (a chi, è un'altra domanda che ci porterebbe verso un'interessante digressione) per quell'esperienza, ed effettivamente la felicità (nella sua forma più semplice, ma non per questo di minor valore) mi pervase. Non era il primo tramonto che apprezzavo nella mia vita, ma probabilmente la visione del TED Talk aveva lasciato qualcosa in me. Quindi basta apprezzare un tramonto ogni tanto, per essere felici? Ovviamente no, e Steindl-Rast infatti procede affermando che

> *La chiave di tutto questo è che non possiamo sperimentarlo solo ogni tanto. Non possiamo solo vivere singoli episodi di gratitudine.*

Aggiunge anche che

> *L'opportunità bussa una volta sola*

ma non dobbiamo vivere questo come una minaccia o la previsione di infinite occasioni perse. Questo perché se non cogliamo quell'opportunità, ce ne viene data un'altra, continuamente, in ogni singolo momento presente che viviamo. Ma come possiamo non perdere questi infiniti istanti presenti, dove la nostra gratitudine si può tradurre in felicità? La spiegazione viene data attraverso un esempio relativo a quando da piccoli ci hanno insegnato ad attraversare la strada.

> *Fermati. Guarda. Vai.*
>
> *Dobbiamo creare dei segnali di stop nelle nostre vite.*

In questa affermazione il “guardare” si intende esteso a tutti i sensi, e per poter fare esperienza del momento dobbiamo rallentare, anzi fermarci per non perdere l’opportunità, come descritto prima. Ma questo non significa tradurre il fermarsi in un’immobilità che non ci fa agire. Infatti, con “vai” si intende proprio l’approfittare dell’opportunità che ci è data (e che non avremmo colto se non ci fossimo fermati a guardarla).

Un sentimento che genera abbondanza

Vorrei chiudere queste considerazioni, riprendendo un concetto che può cambiare completamente il nostro modo di porci nella vita. Tutto si basa su di un tema che approfondiremo nei prossimi passi, che ruota attorno al fatto che se noi siamo convinti (certi) di essere già in possesso di qualcosa, le condizioni al contorno di questa nostra convinzione non potranno far altro che adattarsi a questa certezza. Ora, in questo caso, se siamo “strabordanti” di gratitudine, quali saranno gli effetti di ciò che ci circonda per adattarsi a questo nostro stato d’essere? La risposta, se mi hai seguito fin qui, la sai già. Sarai immerso in una felicità duratura, data dal fatto che se sei grato per quello che hai, significa che hai già tutto ciò di cui hai bisogno.

Agosto 2025

Ho notato che è molto più difficile essere grati per quello che si ha, quando la valutazione di ciò che possediamo è fortemente sbilanciata verso i beni materiali. Ci sono molti livelli di desidero materiale, da quelli “umani” di soddisfacimento di beni primari, a quelli patologici che ci portano a volere sempre di più, senza mai goderne appieno. Legato indissolubilmente ai beni materiali c’è poi il possesso del denaro, sia per ottenere tali beni, che per il

mero piacere di accumularlo. Ora, non sto dicendo che non devi più possedere beni materiali o mettere da parte del denaro, ma il cambiamento chiave risiede nel *perché* vuoi quelle cose e *quanto* sei ancorato al concetto che il denaro possa risolvere ogni cosa.

Ho vissuto la mia giovinezza in una famiglia tipica italiana, dove mia madre era casalinga e mio padre l'unica fonte di reddito. Non posso dire di essermi mai sentito povero ma, come la maggior parte di noi, non potevo avere tutto e mi era stato insegnato il *valore* del denaro. Legato a tale valore, senza troppi riferimenti diretti, c'era la *paura* latente che non fosse sufficiente. È proprio qui che volevo portarti, per rendere evidenti i due motivi principali per cui entriamo nella spirale per cui il denaro sembra non bastarci mai: la sua necessità per comprare beni e la paura di non averne abbastanza.

Ci sono due strade parallele per ovviare a questi due problemi. Da un lato chiederci obiettivamente se quello che vogliamo acquistare è realmente necessario (capendo il reale motivo dell'acquisto) e dall'altro non concentrarci più sulla percezione di mancanza di denaro. Questi due percorsi hanno un punto d'incontro comune, che è il fulcro di questo passo, ossia la gratitudine.

Essere grati per quello che abbiamo renderà evidente il valore di quello che possediamo, e il senso di abbondanza che ne scaturirà riverbererà anche nella percezione del denaro che abbiamo da parte, che sembrerà sempre abbastanza per quello di cui avremo bisogno. Questa nuova sensazione, che diverrà via via una convinzione attraverso la ripetizione, ci donerà le energie per concentraci sui temi che realmente contano per ognuno di noi, sollevandoci dalle fatiche legate all'errata percezione precedente.

↩ Torna al testo

https://www.ted.com/talks/david_steindl_rast_want_to_be_happy_be_grateful?language=it (visitato l'ultima volta il 02/08/2025)

Chimica mentale

[Charles Haanel]

Gennaio 2016/Dicembre 2020

Il sottotitolo del libro **Chimica mentale** di *Charles Haanel*, è "Il metodo scientifico per creare la realtà con il pensiero" ed è proprio da questa spalla al titolo principale che è nata la mia curiosità, che mi ha poi portato alla sua lettura. Spesso, come in questo caso, non mi ricordo il contenuto preciso del libro che ho letto diversi anni prima, e quasi come lo è per te leggendo le mie sottolineature, anche per me sono una sorta di novità. Più che una scoperta assoluta, le vivo come il segno del mio interesse passato, che ha portato alle mie idee attuali. A volte sono addirittura molto distanti dal riferimento passato, senza il quale però non sarei mai giunto al pensiero attuale. Anche in questo caso mi accingo a rileggere piacevolmente e con un pizzico di curiosità la prima sottolineatura, che riporta:

> *Il principio generale con cui un'idea viene preservata, è vibratorio come tutti i fenomeni naturali. Ogni pensiero provoca vibrazioni che continueranno a espandersi in onde circolari, come quelle provocate da un sasso caduto in una pozza d'acqua. Onde di altri pensieri possono contrastarlo o lui può soccombere per la propria inattività.*

In queste poche righe vengono riportati due principi fondamentali, a mio avviso:

- Un'idea (un pensiero) è vibratoria (quindi è energia);
- Ci sono altri pensieri (energie) che possono essere contro o a favore della vibrazione originaria.

Il primo punto credo sia condivisibile per tutti, anche solo perché un pensiero che nasce nel nostro cervello genera delle correnti elettriche che attraversano i neuroni. Puoi forse obiettare che questa energia sia infinitesimale rispetto ad altre forme di energia, ma scopriremo in diversi passi successivi quanto potente possa essere in realtà un pensiero.

Riguardo al secondo punto, viene naturale immaginare che se i miei pensieri hanno un'energia in una certa direzione (intesa non come punto geometrico, quanto come scopo da raggiungere), questo intento può essere allineato con i pensieri di un'altra persona o in contrasto. Qui si aprono due interessanti spunti di riflessione. Da un lato dobbiamo chiederci se il pensiero dell'altra persona sia effettivamente distaccato dal mio, o se non stiamo semplicemente parlando del mio pensiero del pensiero dell'altro, ossia cosa penso stia pensando l'altro individuo. Questo è esattamente il principio che ho riportato nel passo *Come cambiare la propria vita*, dove descrivo il secondo grado di intenzionalità. L'altro spunto di riflessione deriva dal fatto che un nostro pensiero cosciente spesso si scontra (e perde miseramente in termini energetici) con un nostro pensiero inconscio. Ad esempio, potremmo consciamente pensare di muoverci liberamente verso un modo di essere (anche una cosa semplice come vestirci con un certo stile), ma gli schemi che ci sono stati imposti negli anni dai genitori, dalla società, dagli altri e anche da noi stessi, con il passare del tempo hanno creato nel nostro inconscio un'idea completamente diversa, che quindi si oppone al nostro nuovo pensiero.

Dopo questi primi modi di vedere le cose da un'altra angolazione, arriviamo immediatamente a qualcosa che potrebbe veramente destabilizzarti, racchiuso nella prossima sottolineatura.

> *Ogni pensiero tende a diventare una cosa materiale.*

Nessuno riuscirà mai a farti avvicinare a questa idea se, almeno come puro esercizio mentale, non inizierai a mettere in dubbio alcune tue convinzioni. Immagina per un momento che quello che vivi sia un sogno. Se l'idea è troppo strana per te, se l'hai visto prova a immaginare un mondo come descritto nel film Matrix (è solo un esempio per farti capire il concetto, non sto dicendo che quel film descriva la realtà, ma può sicuramente aiutarti a capire il concetto). Se quello che vivi è un sogno, allora hai la possibilità di modificarlo, cosa che non potrebbe accadere se questa fosse la realtà ultima. Ti starai chiedendo in che modo, ma se hai letto attentamente fino a qui, hai già la risposta: attraverso i nostri pensieri. Non giungere a conclusioni troppo semplicistiche sul fatto che se pensi di avere una villa con piscina, alla fine comunque ti ritrovi nel tuo appartamento, perché qui entra in gioco un concetto importante a cui ho accennato prima. Se anche con il tuo pensiero conscio pensi di possedere una villa con piscina, il tuo inconscio in maniera molto più continuativa e focalizzata del tuo conscio, crede che tu viva in un appartamento, da cui deriva un pensiero che diventa materiale in tali termini. Potrei proseguire anche con argomenti scientifici che avvalorano questa ipotesi, ma dovremo spostarci nel mondo della fisica quantistica, ed ora è troppo presto (come lo era per me quando lessi questo libro) per cui ne riparleremo nei prossimi passi.

Continuando a scorrere le mie sottolineature, nella prossima leggiamo:

>

> *L'attenzione deve sempre essere orientata verso la creatività, facendo attenzione a non cadere mai nella trappola della competitività. Mai cercare di togliere qualcosa agli altri. Se desideri qualcosa, devi crearlo da te.*

Questo concetto mi permette di introdurre un'evoluzione di quanto appena accennato prima. Se siamo in un sogno, le altre persone sono reali? O sono anch'esse generate da nostri schemi di pensiero? E se fosse veramente così, quale sarebbe lo scopo di vedere negli altri qualcosa proiettato da noi stessi? Puoi immaginare gli altri come specchi che vogliono mostrarti qualcosa di te che hai bisogno di approfondire. Ma se gli altri "nascono" da noi, non possono essere separati da noi, per cui chiudiamo il cerchio di quanto espresso nella sottolineatura precedente. Non puoi togliere qualcosa agli altri per portarlo a te, perché sarebbe una sorta di cortocircuito in cui toglieresti qualcosa a te stesso che in realtà già hai, di cui ti sei semplicemente scordato.

Se ci siamo scordati di qualcosa, significa che in realtà la sapevamo già in precedenza. Ma com'è possibile dimenticarsi di aspetti importanti delle conoscenze passate? Per diversi meccanismi della nostra mente, continuamente rimuoviamo informazioni, filtrandole in base a modalità che non governiamo consciamente. La nostra osservazione di ciò che ci circonda viene continuamente filtrato, lasciando una piccola parte nella nostra mente conscia, e tutto il resto sedimentato nel nostro inconscio. A volte accadono però degli avvenimenti, che spesso non ci spieghiamo, che in realtà fanno emergere in pratica questo concetto, come si legge nella prossima sottolineatura che dice:

> *Quando si apprende la verità, o anche solo una parte, senza l'intervento dell'osservazione, si parla di Intuizione.*

Sarà capitato anche a te di scontrarti con un problema apparentemente senza soluzione e, dopo averlo lasciato in qualche modo in disparte, quasi scordandotene per qualche tempo, trovare immediatamente l'idea che sembrava impossibile anche solo immaginare. In questo caso l'intuizione è data dal nostro subconscio che porta alla nostra mente cosciente quello che in realtà era già conosciuto. Per l'esperienza di ognuno di noi, l'intuizione non è un evento che accade così spesso, quindi come possiamo porci nel modo corretto per raggiungere i nostri obiettivi, risolvendo i problemi che continuamente ci si parano davanti? Nel testo si trova una citazione di *Ignazio da Loyola* che si dice abbia sostenuto:

> *Fai tutto il possibile con l'idea che tutto dipende da te, e poi spera nei risultati come se dipendessero da Dio*

Qui si intrecciano tre diversi concetti, tutti estremamente importanti:

- Tutto dipende da te;
- Avere fede;
- Dio.

Del fatto che tutto dipenda da te, se mi hai seguito fin qui, senza pretendere che tu nei sia convinto direi che possiamo almeno ipotizzare che tu l'abbia preso in considerazione. La fede la possiamo considerare anche diversamente dal concetto cristiano, qui intesa come la certezza che ciò per cui ci siamo adoperati, avverrà sicuramente (anche se vedremo meglio nei prossimi passi sarebbe corretto pensare che sia già accaduto). Infine, c'è Dio, e anche in questo caso sarebbe più facile comprendere il significato della citazione precedente se lo considerassimo in maniera differente da come tutti noi lo identifichiamo (o lo rifiutiamo), considerandolo come tutto ciò

che è. Questi tre pilastri racchiudono il segreto per raggiungere ciò verso cui ci stiamo muovendo, il che significa che se non abbiamo una meta (o peggio se abbiamo fede, anche inconsciamente, in qualcosa che ci danneggi) i risultati non saranno quelli sperati.

Proviamo a procedere nel ragionamento, utilizzando quanto sosteneva il medico *Emile Coué*. Agli inizi del ’900 era famoso per i suoi metodi di cura e la sua clinica era continuamente affollata di pazienti attirati dalla sua fama di guaritore. Ma questa fama in cosa consisteva? Tutto nasceva dal fatto che secondo lui il potere di guarigione si trova all’interno del paziente, poiché manifestiamo su di noi i nostri pensieri. Ma, nello specifico, cosa faceva questo dottore per raggiungere i risultati curativi che lo contraddistinguevano? Semplicemente sfruttava quella che poi sarebbe stata definita come autosuggestione, invitando i propri pazienti a ripetere continuamente

> *Ogni giorno, da ogni punto di vista, miglioro.*

Questo creava prima una sorta di abitudine e poi una convinzione dell’inconscio che la propria salute stava continuamente migliorando, fino a portare alla guarigione del paziente. Non sto dicendo che ripetersi questa frase possa sostituirsi alle cure mediche, ma sono assolutamente convinto che l’introduzione di “nuove convinzioni” nel nostro inconscio possa portare a risultati tangibili. Vuoi sapere cosa ho provato a fare io? Ho preso questa citazione e l’ho inserita in un’attività su Outlook, che quindi generava un avviso che io leggevo e rimandavo di un’ora, per tutto l’intervallo della giornata. Se non provi non puoi immaginare quanto un’azione così minimale possa migliorare il tuo modo di sentirti, e quindi di porti in maniera differente in ogni contesto.

La ripetizione ci predispone in qualche modo alla creazione di

una nuova convinzione (attenzione! può essere anche una convinzione negativa, quando ci ripetiamo ingiustamente quanto siamo pessimi in qualcosa), che potrebbe trasformarsi anche nella fede, ossia in un punto fisso che non necessita di ulteriori spiegazioni. L'ultima sottolineatura riporta una definizione della fede di San Paolo:

> *La fede è fondamento delle cose che si sperano e prova di quelle che non si vedono.*

Non pensate quindi alla fede solo in ambito religioso, quanto piuttosto al mezzo con cui generare convinzioni inconsce che ci portano verso la realizzazione dei nostri desideri, attraverso la creazione della nostra realtà.

Agosto 2025

Pensiero. Energia. Materia. Onda. Probabilità. Osservatore.

Non sto scrivendo parole a caso, ma collegamenti logici (alcuni dei quali ti saranno più chiari dopo aver letto i prossimi passi) che riepilogano l'essenza di un ragionamento. Il pensiero è energia (pensa agli impulsi elettrici del tuo cervello) e l'energia è materia (ricorda l'equazione di Einstein) percepita dai tuoi sensi, ma la materia ha una doppia connotazione, essendo anche descrivibile come funzione d'onda, la quale racchiude tutte le probabilità di localizzare tale materia nello spazio e nel tempo, fino a che un osservatore non determinerà una sola ben precisa posizione spazio-temporale possibile.

Sei quell'osservatore, non dimenticarlo, ma non osservi con gli occhi, bensì con la coscienza. Scegli i pensieri, non fare in modo che siano loro a creare la tua realtà (percepita).

Il potere del cervello quantico

[Italo Pentimalli]

Febbraio 2016/Marzo 2021

La prima volta che vidi questo libro fu in un autogrill, su di un suo espositore apposito, di quelli che gli esperti di marketing preparano apposta per fartelo prendere in mano, mosso da un impulso non identificabile che il tuo cervello non percepisce come l'amo a cui hai abboccato. Questa parte di mente che viene telecomandata (avevo già il libro in mano) lascia presto spazio a quella razionale, e dopo aver letto il sommario decisi di riporlo, seppur incuriosito. Si può fuggire dalle influenze date dalle reti dei pescatori del marketing, ma quando la *Serendipità* entra in gioco, non è utile ignorarla per due volte. Non lo trovai più in autogrill, ma la curiosità che indusse rimase anche nelle settimane successive, fino a che riapparve in offerta come ebook, e a quel punto non ebbi più scuse. Sto parlando del libro **Il Potere del Cervello Quantico** di *Italo Pentimalli* e la prima sottolineatura che riemerge mi porta ancora oggi a un tema che non sono riuscito completamente a governare e probabilmente questo avverrà ancora per molto tempo (per sempre?) perché:

> *Ogni cosa che ti infastidisce è, in qualche modo, un riflesso di te stesso, una cosa di te che ancora devi sistemare.*

Il concetto dello specchio credo sia abbastanza chiaro per tutti, ossia il mezzo attraverso il quale siamo in grado di vedere

riflesso qualcosa di noi, in questo caso non necessariamente la nostra immagine fisica. Questo concetto lo si ritrova in molti contesti (il primo che mi viene in mente è quello relativo ai 7 specchi esseni), ma credo che fondamentalmente tutti fanno riferimento alla proiezione di caratteristiche personali che non accettiamo e per le quali cerchiamo una modalità per sbarazzarcene. Questo "portare fuori" da noi dona un momentaneo sollievo, fino a che la proiezione su di un altro individuo di quelle caratteristiche ("sue" ai nostri occhi, ma "nostre" in realtà) non riaccendono il turbamento che volevamo eliminare.

Prima di procedere con la prossima sottolineatura che riprende una citazione di *William Edwards Deming* definisce un punto fermo:

> *Fare del proprio meglio non è abbastanza; prima bisogna sapere cosa fare, poi fare del proprio meglio.*

Il sapere cosa fare però non è scontato, anche perché implica il fatto di avere sotto controllo tutti gli elementi del problema da affrontare, non considerando il fatto che

> *Sembra che il cervello elabori fra gli 11 e i 40 milioni di bit di informazione ogni secondo. Ma… porta allo stato di coscienza solo meno di 50 bit!*

Questi pochi bit rappresentano la parte cosciente della nostra mente, ma la gran parte delle informazioni è elaborata dalla nostra parte inconscia. Come affermava *Carl Gustav Jung*

> *Rendi cosciente l'inconscio altrimenti sarà l'inconscio a guidare la tua vita e tu lo chiamerai destino*

Stiamo quindi parlando di una necessaria presa di coscienza

(è proprio il caso di dirlo) per evitare che le scelte siano prese dall'inconscio e il momento migliore per farlo è **ora** altrimenti, procedendo con le citazioni di persone di spicco del passato, come affermò *Martin Luther King*

> *Può darsi non siate responsabili per ciò che vi è accaduto, ma lo diventerete nel momento in cui non farete nulla per cambiarlo.*

Questo spunto credo sia interessante, perché ci permette di affrontare un tema importante per guidare la nostra vita senza subirla. Cosa significa "non fare nulla"? Troppo spesso

> *prendiamo decisioni a livello inconscio, e poi le "giustifichiamo" a livello razionale*

quindi crediamo prima di tutto di aver deciso di intraprendere quella determinata azione, ma soprattutto la nostra mente si autoconvincerà che quella sia la strada corretta, cadendo in un bias cognitivo di conferma.

A questo punto siamo arrivati a una sottolineatura che ancora oggi mi fa riflettere:

> *Spesso preferiamo essere nel giusto piuttosto che essere felici.*

Molte volte, soprattutto in passato, ma ancora oggi, mi sono trovato nella situazione di difendere una mia posizione o un mio pensiero "giusto" senza prendere in considerazione che questo potesse annientare il mio interlocutore o comunque portarmi a un finale che non fosse quello desiderato. Questo avviene principalmente per due aspetti:

- non avere ben chiaro quale sia il nostro obiettivo, che ci porta come scritto prima a non sapere cosa dobbiamo

fare, prima di fare la cosa “giusta”;

- considerare che “giusto”, insieme a “sbagliato”, è solo la dicotomia dell’essere, ma che in realtà questa distinzione è spesso più sottile di quello che pensiamo e dipende da ciò che è sedimentato nel nostro inconscio.

Lasciamo spazio alla nostra felicità, per scoprire che non esistono dicotomie che in qualche modo possano dividerne l’essenza in due parti contrastanti. Dopo aver letto questa frase non cadere in forme di pensiero classiche quali “Ma io sono fatto così” o “La mia felicità non dipende solo da me” perché come vedremo è possibile cambiare, e **questo cambiamento** è assolutamente alla nostra portata e, anzi, **dipende solo da noi**.

Fino a qualche anno fa, c’era una falsa credenza che mi aveva portato a convincermi che ormai per me i giochi erano fatti e nulla poteva influenzare la parte fisica della mia mente, ossia il cervello. Si diceva che le sinapsi fra i neuroni venissero create nei primi anni di vita, fino all’età di circa sei anni, per poi lasciarci con quella “dotazione intellettiva” per il resto della nostra vita. Se questo fosse vero (come inizialmente credevo in base alle ricerche dell’epoca) non avremmo la possibilità di modificare il nostro cervello, con ciò che ne consegue, e potremo solo sfruttare al meglio quanto costruito nei primi anni di vita. Fortunatamente le ricerche sul nostro cervello hanno portato a nuove scoperte che smentiscono quanto creduto precedentemente. Sto parlando della neuroplasticità che è

> *la capacità del sistema nervoso di modificare l’intensità delle relazioni interneuronali (sinapsi), di instaurarne di nuove e di eliminarne alcune. Questa proprietà permette al sistema nervoso di modificare la sua struttura e la sua funzionalità. E questo a qualsiasi età.*

Questa scoperta mi diede nuova spinta per “investire” il mio

tempo nello sviluppo della mia mente, non tanto in termini di nuovo "sapere", quanto piuttosto per plasmarla secondo la mia volontà, rimodellando le caratteristiche che avevo acquisito negli anni e che non apprezzavo. Quello che volevo inizialmente era annullare il mio ego e più in generale hackerare il mio subconscio, anche se non avevo ancora le idee precise su quali fossero i passi da compiere per intraprendere questa strada. Tornerò nei prossimi passi su questi argomenti e anche su quanto riporta la prossima sottolineatura:

> *Riassumendo gli esiti degli studi di Jung e Pauli […] Il principio di base è che, pur considerandoci entità distinte e separate dal tutto, in realtà siamo parte di un sistema più vasto costantemente collegato.*

Questo collegamento è più semplice immaginarlo se ragioniamo in termini energetici o vibrazionali, piuttosto che come una "mente fisica" e infatti, come ho scritto nel passo *Chimica mentale*,

> *I pensieri sono forme di energia.*

Questi spunti che ti porto potrebbero sembrarti assolutamente distanti dal tuo modo di pensare, oppure al contrario risvegliare qualche reminiscenza di qualcosa che ti sembra di aver già intuito, ma di cui non riesci ancora a delineare dei tratti definiti. Nel libro, a tal proposito, viene riportata una citazione di *Thomas Stearns Eliot* che dice:

> *Noi non cesseremo l'esplorazione. E la fine di tutte le nostre ricerche sarà di giungere là dove siamo partiti, e conoscere il luogo per la prima volta.*

Questo ritrovarsi al punto di partenza non deve scoraggiare,

quanto piuttosto riscoprire tutto quello che è sempre stato in noi e in nostro potere, ma finalmente osservandolo senza strati mentali di interpretazione, che uno dopo l'altro ne nascondono la forma e il significato. Ogni singolo passo verso questo punto di arrivo/partenza è determinato dalla nostra volontà, o in altri termini dai nostri pensieri (consci, ma soprattutto inconsci). Nel giungere alla mia ultima sottolineatura del libro ritrovo la spiegazione di un termine che definisce una pratica che può essere d'aiuto nel focalizzare la nostra attenzione e i nostri pensieri verso una strada ben precisa, senza che questi fluiscano incontrollati come normalmente accade, definendo una direzione che comunque seguiremo senza accorgercene.

> *Mantra è un termine sanscrito che indica il "veicolo o strumento del pensiero o del pensare": un'espressione o formula sacra indirizzata a un Deva (parola che indica "ciò che è divino"). La parola deriva dall'insieme dei due termini, MAN e TRA. Il verbo sanscrito MAN ("pensare", da cui manas: "pensiero", "mente", "intelletto") unito al suffisso TRA, che corrisponde all'aggettivo sanscrito krt ("che compie", "che agisce"). Un Mantra è dunque una FORMA DI PENSIERO che COMPIE, che AGISCE.*

Come già detto, i pensieri sono forme di energia, quindi influenzano quello che ci circonda. La ripetizione continua di un pensiero, quindi, non fa altro che rafforzare quella particolare vibrazione associata ad esso. Inoltre, quando questo pensiero non sarà più una mera ripetizione conscia, ma diventerà parte del nostro inconscio, otterremo una focalizzazione costante ben precisa. È come imparare ad andare in bicicletta o guidare l'auto. Ai primi tentativi saremo goffi e sbaglieremo, e magari saremo tentati di lasciar perdere, ma la costanza e la determinazione ci portano al risultato, fino al punto in cui saremo in grado di

andare in bici o in auto senza porre un'attenzione focalizzata, perché gli automatismi sono già diventati parte di noi. Non pensiamo quindi al termine mantra come strani suoni emessi da un santone sulla montagna, ma ricordiamoci che la nostra attenzione focalizzata su pensieri specifici porterà sicuramente all'avvicinamento verso l'oggetto del pensiero stesso. Ricordiamoci sempre che questo vale sia per i pensieri positivi che per quelli negativi, quindi evitiamo di rimuginare continuamente su ciò che non va, perché altrimenti sarà quello il nostro mantra che ci invischierà sempre più nelle situazioni da cui vogliamo fuggire.

Agosto 2025

È molto difficile creare nuove abitudini. Siamo allo stesso tempo sia nella zona di comfort che nella gabbia della routine e tipicamente non vogliamo fare nessuno sforzo per uscirne. Le abitudini possono essere di molti tipi diversi, ma vorrei porre la tua attenzione su quella relativa agli schemi di pensiero.

Sono tutti maleducati. Non ho mai tempo. Il mio lavoro non viene considerato. Non ho abbastanza soldi. Nessuno mi capisce.

Questi sono solo alcuni degli schemi di pensiero a cui mi riferisco, e prima ti accorgi che sono abitudini e non la realtà, prima scoprirai una nuova realtà (ancora, paradossalmente, non reale, ma più vicina ai tuoi nuovi schemi). Passare da uno schema a un altro può sembrare quasi come un cambio di gabbia senza diventare veramente liberi, ma io credo che alla libertà si debba arrivarci per gradi, soprattutto se siamo già convinti di esserlo.

Introdurre una nuova abitudine nei nostri modi di pensare non sarà una cosa istantanea, e avrai bisogno di tempo, ripetizioni e, perché no, qualche piccola ricompensa che arriverà da sola se saprai cogliere i piccoli cambiamenti che giungeranno a mano a mano. Mi spiego meglio con un esempio. Prendiamo

uno degli schemi di pensiero citati prima: “Sono tutti maleducati”. Se tento di attraversare la strada e la macchina in arrivo non mi lascia passare, non penso istantaneamente “Ma guarda questo!”, optando per un possibilista (non importa se è vero o no) “Forse sarà in ritardo”. Se addirittura il guidatore della macchina mi manda a gesti a quel paese, non ricambio alla stessa maniera, ma provo a pensare (lo so che non è la prima reazione che hai in mente) “Sarà stata una giornata difficile per lui”. Questi sono solo esempi didascalici per farti capire la vera importanza di quello che voglio trasmetterti. Prima di tutto, devi essere consapevole dei tuoi pensieri, soprattutto di quelli automatici. Successivamente, devi voler pensare in manera differente (all’inizio non è necessario essere d’accordo con il nuovo pensiero che vuoi utilizzare per sostituire la vecchia modalità). Infine, non pretendendo che questo avvenga immediatamente, devi accorgerti dei cambiamenti che questi nuovi pensieri portano in te. Seguendo l’esempio di prima, potrai accorgerti di non trovarti più in situazioni in cui reputi gli altri maleducati, o anche notare che le persone che ti stanno intorno siano più gentili. Questo ti porterà a una nuova percezione di ciò che ti circonda, dovuta al fatto che ciò che pensi è cambiato, e questo cambia inevitabilmente la tua esperienza.

Le coincidenze

[Deepak Chopra]

Maggio 2016/Luglio 2021

Avevo sentito nominare l'autore di questo libro, *Deepak Chopra*, ma non avevo mai avuto l'occasione di leggere una sua opera. Quando mi è capitato sottomano **Le Coincidenze**, il titolo mi ha in qualche modo fatto pensare alla *Serendipità*, e allora mi sono subito tuffato nella lettura. La prima sottolineatura mi fa ritrovare in un'ambientazione che credo sia comune a tutti noi:

> *Siamo bambini che giocano a nascondino e sperano di essere catturati, desiderando al tempo stesso di passare inosservati e mordicchiandosi le unghie per la tensione.*

L'essere catturati rappresenta il fatto che qualcuno si accorga di noi, mentre la nostra paura di apparire "sbagliati" ci spinge a nasconderci dagli occhi di chi temiamo. Siamo inoltre continuamente combattuti nel decidere quali sono gli individui della prima situazione rispetto a quelli della seconda, scoprendo che spesso sono la stessa persona. L'ultimo ingrediente di questa prima sottolineatura è la tensione, continua, che ci toglie così tante energie e non ci permette di stare sereni, anche quando pensiamo di esserlo.

In questo semplice scenario, sembra che ci siano almeno tre tipologie di attori: noi stessi, gli altri "buoni" e gli altri "cattivi". Anche senza soffermarci troppo sulla definizione di quello che

per ciascuno di noi significa “buono” o “cattivo”, sembra ovvio (anche per quello che “pensiamo” di vivere ogni giorno) che ci siano altre persone al di fuori di noi. Lo so che questa mia affermazione rappresenta una bomba nucleare nel tuo modo di pensare, e probabilmente ti stai chiedendo se hai capito bene cosa ho scritto o semplicemente hai già categorizzato l’idea come un nonsenso.

Prima di passare alla prossima sottolineatura, che potrebbe darti qualche elemento di chiarimento in più su quanto ho appena scritto, vorrei farti comprendere come la narrativa dei miei passi si componga di due elementi distinti, ma fusi insieme allo stesso tempo. Ho letto questo libro nel maggio del 2016, e ho scritto questo passo più o meno nello stesso periodo del 2021. Sono passati cinque anni, in cui i miei pensieri sono mutati spesso, diventando quello che sono ora anche grazie a tutte queste sottolineature. Rileggerle insieme a te mi permette da un lato di rivivere una seconda volta, in maniera sicuramente differente, le sensazioni che mi dettero e dall’altro di inserire degli elementi aggiuntivi che alla prima lettura non possedevo.

Tornando al testo, dandoti altri spunti su cui riflettere, la seconda sottolineatura riporta:

> *Il livello basico e fondamentale della natura non è materiale; non è nemmeno il brodo dell’energia e delle informazioni, ma soltanto potenziale allo stato puro. Questo strato di realtà non-locale agisce al di là del tempo e dello spazio, che qui non esistono. Lo chiamiamo «non-locale» proprio perché non può essere confinato e delimitato a un luogo preciso – non è dentro di noi o là fuori da qualche parte, ma semplicemente è.*

Prima di entrare nel profondo di queste righe, credo sia utile chiarire alcuni termini che ai non appassionati di fisica risultano quantomeno travisabili. Il *Principio di Località* afferma che oggetti

distanti non possono influenzarsi uno con l'altro o, in altre parole, un oggetto è influenzato direttamente solo da ciò che si trova nelle sue immediate vicinanze (in realtà anche il concetto di vicinanza è opinabile, e ovviamente ha senso solo nell'esistenza dello spazio percorso in un dato tempo).*Non-Locale*, cercando di sintetizzare al massimo, significa che i due oggetti dell'esempio precedente possono trasferirsi informazioni in maniera istantanea (indipendente quindi dallo spazio che le separa, se vogliamo ancora ancorarci a un concetto che inizia a vacillare in questi discorsi).

Con questa piccola introduzione, sarà più accettabile l'accostamento del concetto di non-locale con quello di assenza di spazio e tempo. Se un'informazione può essere trasferita istantaneamente fra due oggetti, significa che dovrebbe percorrere con una velocità infinita (violando il limite superiore dato dalla velocità della luce) lo spazio che li separa o, più semplicemente, che lo spazio fra i due oggetti non esiste.

Se lo spazio fra due oggetti non esiste, inizia ad avere senso il concetto di un Tutto Unico, al di fuori dallo spazio (e quindi anche dal tempo, visto che il concetto di spazio-tempo è inscindibile). Non c'è più quindi un "Io" e degli "altri", anche se la nostra mente ci dice tutt'altro. È proprio la nostra mente a creare quello che ci appare come reale e questo è ben espresso da un commento che lessi su Facebook poco prima di iniziare la lettura di questo libro, in cui era scritto:

> *«Dopo la morte» è un'espressione vuota di significato. La morte coincide con la cessazione dell'esperibile e di ogni forma di categorizzazione dello stesso, inclusa quella spazio-temporale. Questo non significa necessariamente che la morte converga nel nulla, ma solo che tutto ciò che ha a che fare con l'attuale rappresentazione del mondo scaturente dal soggetto pensante e quindi creante, cessa di avere rilevanza.*

Questo commento si collega perfettamente alla prossima sottolineatura del libro, che riporta il pensiero dell'autore riguardo a cosa si aspetta dopo la morte.

> *Al momento della nostra morte terrena, l'anima esegue un balzo quantico nella creatività, quasi volesse dire: «Ora devo esprimere me stessa attraverso un nuovo sistema corpo-mente o incarnazione». L'intento deriva dunque dall'anima universale, si localizza in un'anima individuale e si esprime infine attraverso una mente locale individuale.*

Qui a mio avviso emerge l'origine indiana dell'autore, che (almeno per quello che immagino io) è influenzato dalla cultura buddista, e quindi dal concetto di reincarnazione. Allontaniamoci però da questi aspetti religiosi per cui ognuno di noi può avere sensibilità differenti, e proviamo a mantenere un certo livello di astrazione per procedere nel ragionamento in cui ci siamo immersi. Se pensiamo l'"anima universale" come il Tutto Unico a cui abbiamo accennato prima, e l'"anima individuale" come il nostro concetto di "Io" che sopravvive al nostro corpo mortale attraverso cui si esprime nella realtà creata da noi, possiamo raggiungere un piano comune di comprensione.

Se mi hai seguito fino a qui, potresti chiederti che senso ha parlare di Tutto Unico (che contiene quindi ogni cosa, materiale e non) se nella frase successiva si considera una sua parte separata. Questo assume un significato preciso se facciamo un'ulteriore considerazione, questa volta riguardo l'**osservazione**, un tema su cui ritorneremo sicuramente in altri passi. Come può un tutto unico fare esperienza di se stesso? È più facile rispondere a questa domanda se la caliamo sulla nostra esperienza (torniamo al concetto di "esperibile" del commento precedente), che non è possibile senza punti di riferimento esterni a noi. Se voglio vedere se ho i capelli spettinati, ho

bisogno di uno specchio, non posso fare esperienza di ciò senza un elemento esterno. Il Tutto Unico non ha uno specchio (o meglio lo specchio è al suo interno, contenuto nel Tutto, per l'appunto) e quindi come può esperire se stesso? Prendendo quello specchio al suo interno e portandolo all'esterno.

Sai cos'è quello specchio?

TU

Avremo modo di parlare nei prossimi passi del concetto di separazione, che è nato da questo apparente distacco dal tutto unico, mentre ti ricordo che relativamente al concetto di specchio ho scritto qualcosa nel passo precedente, *Il potere del cervello quantico*.

Ci sarebbe tanto da dire su questi argomenti, e avremo modo di approfondirli in altri passi, ma ora è giunto il momento di procedere con la prossima sottolineatura del libro.

> *La natura è vibrazione.*

Possiamo arrivare a questa conclusione attraverso percorsi differenti, anche se qualcuno potrebbe non sentire nelle proprie corde questa affermazione. Se partiamo dal punto più distante, ma più semplice, potremmo dire che la natura è tutta la materia che ci circonda. La materia però è energia, come ci ha insegnato *Albert Einstein* con la sua celebre formula, e l'energia si può manifestare sotto molteplici forme. Se penso al termine energia, la prima cosa che mi viene in mente è l'elettricità, ma ci sono tantissime altre forme in cui essa si concretizza, come il calore, o il magnetismo. Se però ci soffermiamo su queste forme (non me ne vogliano i fisici che leggeranno queste righe se semplifico troppo o se includo qualche errore nelle mie discussioni), scopriamo che l'elettricità è data da particelle cariche che scorrono, il calore da particelle che si agitano sempre più e il magnetismo dal movimento delle cariche elettriche a cui

abbiamo accennato per l'elettricità. In una parola sola: da vibrazioni. Se per estensione pensiamo ai neuroni del nostro cervello, che si scambiano informazioni con la trasmissione di impulsi elettrici attraverso le sinapsi, anche in questo caso siamo in presenza di vibrazioni. Sto parlando ovviamente dei nostri pensieri collegandoli alle vibrazioni e, con un passaggio forse ora prematuro per il percorso che sto condividendo con te, alla natura intrinsecamente collegata agli stessi, come si può intuire dalla prossima sottolineatura, dove l'autore afferma che

> *le intenzioni attirano gli elementi, le forze, gli eventi, le situazioni, le circostanze e i rapporti interpersonali che consentono loro di compiersi. Noi non abbiamo alcun bisogno di essere in qualche modo coinvolti nei dettagli – anzi, impegnarsi con troppo vigore può rivelarsi controproducente. Lasciamo che l'intelligenza non-locale sincronizzi i gesti dell'universo e agisca per nostro conto.*

Cosa intende Deepak Chopra con questo? Se compreso, almeno in parte, lascia uno spiraglio in cui insinuarsi, verso una comprensione diversa del mondo che ci circonda: sono i nostri pensieri che, in maniera non-locale, creano il nostro esperibile.

Questo avviene per tutte le forme di pensiero (conscio ed inconscio) e, per cominciare a comprendere maggiormente questi aspetti, dobbiamo prima di tutto affrontare il fatto che **non siamo i nostri pensieri**. Possiamo generarli, ma un errore fondamentale è l'identificazione con essi. Ad esempio

> *La rabbia viene scatenata dal dolore. Noi dobbiamo descrivere la sofferenza da un punto di vista imparziale.*

Quando riusciamo ad isolare e osservare le nostre emozioni, raggiungiamo un nuovo livello di consapevolezza e possiamo semplicemente viverle, senza aggrapparci a esse o tentare di

respingerle. Oltre a questo, possiamo decidere cosa pensare, e focalizzandoci nei pensieri voluti (ossia consci e non nati dalla nostra mente) possiamo farli divenire inconsci, facendo nascere una vibrazione/energia/natura continua, che diventa la nostra percezione e quindi la nostra realtà (con la r minuscola) che viviamo. Come tutte le nostre competenze, per acquisire questa abilità dobbiamo allenarci, mettendoci l'impegno necessario. Non sono cose che accadono da sole, dobbiamo voler acquisire queste capacità, che ci permettono a mano a mano di raggiungere una consapevolezza sempre maggiore. In questo processo

> *La conoscenza è diversa nei differenti stati di coscienza*

e questi "stati" rappresentano i livelli di distacco e osservazione che possiamo raggiungere gradualmente, mentre l'essere osservatori di noi stessi diviene un'abitudine.

Per completare questo passo, credo che l'ultima sottolineatura del libro rappresenti una sintesi perfetta di tutto quanto fin qui affrontato, concludendo con una considerazione che sicuramente ti farà considerare te stesso in maniera differente.

> *All'inizio l'Uno disse a se stesso: «Io mi differenzierò nei molti, diventando così tutti coloro che osservano e tutte le scene che sono osservate». L'Uno entrò dunque nei molti, e divenne il Sé di ciascuno di loro. L'Uno è l'essenza di tutte le cose, l'essenza sottile di tutto ciò che esiste. Lo sei anche tu.*

Novembre 2025

Quando rileggo i miei passi prima di scrivere questi commenti, nel terzo blocco temporale dopo la lettura del libro e la scrittura del passo, la contaminazione dei pensieri nati successivamente è inevitabile. Mi capita di pensare che certe cose

che scriverò sono premature, se stai leggendo questo libro in maniera sequenziale, oppure che potrei anticipare temi dei passi successivi, ma questa non è una storia di cui si può rovinare il finale con delle rivelazioni anticipate; lascio quindi scorrere i pensieri che si trasformano in queste parole.

In questo passo ci sono moltissimi elementi, forse troppi per permetterti di farli tuoi tutti in una volta, ma in qualche modo possono trasmettere l'idea di un amalgama che infine diviene una cosa sola: il Tutto. Spazio, tempo, non-locale, vibrazione, intenzione, conoscenza, coscienza sono quelli citati, ma in questo contesto quello che sopraggiunge nella mia mente è questo pensiero che voglio condividere con te. Hai mai pensato che quello che chiamiamo "creazione" non è un punto di partenza in cui è nato l'ambiente da cui parte lo sviluppo dell'esistenza, ma potrebbe essere un concetto assoluto? Intendo che, se in un solo istante fossero stati creati tutti gli spazi-tempo, all'interno dei quali tutte le forme coscienti facciano esperienza in tutte le declinazioni possibili, significherebbe che nell'eterno istante presente il Tutto farebbe esperienza del Sé attraverso la Coscienza, declinata come parte-intero nelle nostre coscienze. Da questa osservazione si può intravedere come la nostra apparente esistenza separata sia in realtà una parte del Tutto che non può esserne separata, ma che non possiede la visione d'insieme per rendersene conto.

La chiave suprema

[Charles Haanel]

Agosto 2016/Novembre 2021

Tipicamente in agosto ho più tempo per leggere, e l'agosto del 2016 non ha fatto eccezione, dandomi la possibilità di dedicarmi a tre libri, che oramai sei abituato a ritrovare nei miei passi. Il primo di questi passi fa riferimento al testo **La chiave suprema** di *Charles Haanel*, lo stesso autore di *Chimica mentale*, da cui era nata la mia conoscenza dell'autore.

A volte ci si imbatte in un argomento e solo dopo si scopre che quel tema nasce dai ragionamenti di una persona, di cui magari si sono lette altre opere. È questo il caso in cui l'argomento è la *legge di attrazione* e la mente da cui nasce questa idea è quella di Charles Haanel. Nato nel 1866, scrisse il suo primo libro nel 1912, *The master key system* per l'appunto, ma in realtà i concetti espressi nel libro nascono come un corso settimanale che veniva spedito agli abbonati, sotto forma di esercizi su cui lavorare settimana dopo settimana.

Non discuterò in questo mio passo del metodo, che se approcciato superficialmente nella sua espressione più evidente può portare a facili fraintendimenti, ma come di consueto riprenderò le mie sottolineature, per rileggerle insieme. La prima di queste riporta

> *Io posso essere ciò che voglio*

Molte persone, quando leggono un'affermazione del genere, tendono a pensarla applicata a una versione futura di loro stessi, che tipicamente ha realizzato un desiderio attuale. Questa separazione fra l'ottenimento futuro e il desiderio attuale potrebbe essere oggetto di un dibattito interessante, ma vorrei rimanere sul concetto che per me è racchiuso nella sottolineatura. Questa afferma che qualsiasi cosa vogliamo essere, è possibile, non in un istante futuro, ma semplicemente ora. L'unica cosa che ci *limita* sono le nostre credenze o, meglio, l'unica cosa che ci *definisce* sono le nostre credenze, e le credenze non sono altro che pensieri sedimentati ed accettati profondamente da noi. Cominciamo quindi a pensare diversamente, e questi nuovi pensieri diventeranno prima un'abitudine e poi muteranno in una credenza, che quindi definirà il nuovo te. Di conseguenza, un nuovo te guarderà le cose in modo altrettanto nuovo, con il risultato di percepire l'ambiente esterno in maniera differente, ma assolutamente in linea con i nuovi pensieri.

Questo ragionamento ci porta più vicino a comprendere che **siamo noi che creiamo tutto ciò che ci circonda** (in un prossimo passo metteremo comunque in discussione questa falsa separazione), e lo facciamo continuamente, consciamente e inconsciamente.

Per cercare di limitare la parte inconscia, a favore di una maggior presenza di quella conscia, prima di tutto è necessario (ricollegandoci alla prima sottolineatura) sapere cosa vogliamo essere. La prossima sottolineatura ci viene in aiuto, dandoci il parere di *William Shakespeare*, che scrisse:

> *Per essere vero con te stesso, devi evitare, notte e giorno, di essere falso con il prossimo.*

Questa affermazione entra in corto circuito se consideriamo il

prossimo come una proiezione di noi stessi, come descritto nel passo *Il potere del cervello quantico*. Non cerchiamo quindi nel giudizio degli altri la definizione della nostra persona (costruita sui nostri comportamenti), ma rivolgiamoci direttamente a quella persona (spogliata da tutti gli abiti con cui si mostra agli altri) per ri-scoprire chi è e cosa vuole. Questa è la vera domanda, legata ad ogni persona, e la prossima sottolineatura pone addirittura in dubbio la necessità della nostra esistenza, chiedendo

> *Perché è necessario l'individuo? Per rendere dinamico l'Universale, che è statico.*

A questo punto si aprono scenari che vanno ben oltre il singolo individuo, introducendo l'Universale (che potremmo chiamare anche Tutto Unico, Dio, o qualsiasi nome vibri maggiormente nel tuo Sé per definire quel sottofondo che non riesci a delineare meglio, ma di cui senti di far parte). Ma perché questa contrapposizione fra dinamismo dell'individuo e staticità dell'Universale? L'autore qualche riga dopo aggiunge inoltre che

> *Se lasciato solo, l'Universale è mente pura ma inattiva.*

In realtà non sono molto in accordo con l'autore (ora che scrivo questo passo), ma sicuramente al tempo della prima lettura queste parole mi avevano colpito. Credo che l'autore si riferisse, non dicendolo espressamente, al concetto di tempo assolutamente presente per ogni individuo, ma altrettanto assolutamente assente nell'Universale. Se non c'è tempo, non può esserci dinamismo, mentre per ogni individuo che ha percezione del tempo viene naturale immaginare una successione di eventi "dinamici" posti su di una sequenza temporale, che hanno definito e definiranno chi siamo.

Ma siamo proprio certi di ciò? Volutamente nella frase

precedente ho dovuto sforzarmi per tralasciare l'unico momento che conta, ossia l'istante presente. Dov'è il passato? Lo puoi prendere da qualche parte e portarmelo a prova della sua esistenza? O si trova solo nella tua mente? E in maniera analoga, ancor più semplice da comprendere, dov'è il futuro se non nella tua mente? Come individuo, puoi tendere a quel futuro solo compiendo azioni nell'istante presente. Invece, come Universale che comprende qualsiasi cosa, tutto già esiste, in ogni sua possibile combinazione, senza la necessità di muoversi verso qualcosa per ottenerlo, per cui il concetto di statico assume questo significato.

Concludendo, la nostra individualità (manteniamo ancora per un po' questo concetto) non è separata dall'Universale, ma ne fa parte, per cui a ognuno di noi sarebbe accessibile quella parte di tutto-ciò-che-esiste-in-ogni-sua-combinazione che è disponibile già nel presente, se solo fossimo disponibili ad accettarlo.

Gennaio 2026

Se ci credi veramente, accadrà.

Se non ce l'hai ancora fatta, non ti stai impegnando abbastanza.

Non hai quello che cerchi perché non lo vuoi veramente.

Mi fermo qui, perché queste idiozie sono degne dei più falsi motivatori che non riuscendo ad applicare i loro propositi, li trasferiscono sugli altri per convincersi che sono corretti. Proviamo a smontarli a uno a uno, per farti capire cosa intendo.

Se ci credi veramente, accadrà.

Non accade nulla nel futuro. Sarebbe più corretto scrivere *Se ci credi veramente, accade*, ma a questo punto è la parola credere che ci inganna. Non c'è bisogno di credere, quando si è. La frase di prima diventerebbe *Se sei, sei*. Letta così sembra un'ovvietà, ma se hai seguito il ragionamento non lo è affatto. Riscoprirti, perché probabilmente non stai cercando chi sei, ma lo hai solo

scordato, fa accadere (ora) ciò di cui hai bisogno per proseguire in questo percorso.

Se non ce l'hai ancora fatta, non ti stai impegnando abbastanza.

Ecco come introdurre un potentissimo senso di colpa che ti allontanerà ancora di più da te stesso. Ciò che conta veramente si ottiene senza sforzo. È quello che ci allontana da noi che pesa sempre di più a mano a mano che costruiamo chi vogliamo sembrare.

Non hai quello che cerchi perché non lo vuoi veramente.

Sei sicuro che quello che cerchi è quello che vuoi? Il primo errore che ci porta a una ricerca è pensare che quello che cerchiamo non ce l'abbiamo. Molti applicano questo concetto agli oggetti materiali, ma tutto è facilmente riconducibile a un'errata lettura interiore. Facciamo un esempio pratico prendendo un oggetto qualsiasi, come un'automobile di lusso. Magari la desideri da molto tempo, e ancora non l'hai ottenuta o, ancora peggio credi che non la otterrai mai. La vera domanda è: vuoi l'automobile di lusso o vuoi lo status che ti permetterebbe di averla? Saresti disposto ad accettare tutti i sacrifici che quello status comporta (più ore al lavoro, meno spazio per te e i tuoi cari, un maggiore livello di stress)? Sto scrivendo questo solo per farti capire che crediamo di volere qualcosa, perché quello è il mezzo per stare meglio, ma la definizione di "meglio" è spesso fumosa.

Se parti da quello che hai, non da quello che ti manca, scoprirai che la gratitudine è il vero mezzo che attira (tramite la corretta interpretazione della legge di attrazione citata in questo passo) quello che ti farà sentire ancora più grato dell'abbondanza che possiedi, accrescendola ulteriormente. Quanto dico non si può capire leggendo un libro, bisogna viverlo, ma con l'onestà verso noi stessi che se le cose non vanno come ci aspettiamo, tutto dipende solamente da noi.

Zero limits

[Joe Vitale]

Agosto 2016/Dicembre 2021

Alle volte le indicazioni giungono a noi nella maniera più semplice e basterebbe seguirle per aprire nuovi percorsi nelle nostre riflessioni personali. A me successe mentre ero a tagliarmi i capelli, chiacchierando con la mia nuova "barbiera", conosciuta da poco. Dopo i primi tagli in cui avevamo preso entrambi le misure uno dell'altra, mi venne posta questa domanda: "Conosci Ho'oponopono?" (trascurando il fatto che non l'avrei mai scritto così la prima volta che l'ho sentito pronunciare). Non lo conoscevo, e mi suggerì di leggere il libro **Zero limits** di *Joe Vitale*, per avvicinarmi al tema.

Se hai letto i miei passi precedenti, sai già che più che descrivere degli approcci (come in questo caso con l'Ho'oponopono), riprendo le mie sottolineature dei libri che mi hanno accompagnato nel mio percorso, per rivivere in prima persona cosa mi aveva portato a soffermarmi su quelle parole, riscoprendo che i miei pensieri di allora si sono modificati, muovendosi in nuove dimensioni di consapevolezza. Per non lasciarti sospeso con i pensieri su di un nome, senza nemmeno un piccolo accenno a cosa si riferisce, ti basti sapere che l'Ho'oponopono è una tecnica nata dalla cultura hawaiana più antica, che in estrema sintesi fonde in un'unica esperienza i temi della responsabilità totale di ciò che ci accade, della gratitudine e dell'amore (prima di tutto per noi stessi). Queste tre fondamenta,

fatte diventare un'abitudine (che lentamente si trasforma in credenza), ci permettono di vedere le cose con occhi nuovi. Soprattutto il primo punto, di fatto (se davvero accettato), ci fa capire che tutto dipende da noi, e che nulla può essere influenzato da elementi esterni (che troppo spesso non ci rendiamo conto vengono inconsapevolmente attirati da noi stessi).

Mi piace condividere con te (non ti stupirà, dopo la lettura delle tante cose che ho scritto nei miei passi, se ti considero come una mia proiezione) queste riflessioni, per riprenderle e comprenderle meglio io stesso (ma siamo realmente entità differenti?). Nella prima sottolineatura trovo ancora una volta un concetto che si ripropone spesso:

Quando scoprite una cosa che non vi piace in qualcuno, l'avete anche voi

Ritorniamo al concetto di specchio (e di proiezione appena citata), che ho ripreso sia nel passo precedente *La chiave suprema* che in altri passi come ad esempio *Il potere del cervello quantico*. Le altre persone sono specchi che ci permettono di notare aspetti che altrimenti passerebbero inosservati, su cui dobbiamo lavorare, ma al nostro interno, e non certamente sugli specchi che ce li hanno resi evidenti. Quello che ci infastidisce tipicamente nasce da un nostro preconcetto che si è formato negli anni precedenti della nostra vita, ma questo passato in realtà è assai più "presente" di quanto immaginiamo. Questo concetto emerge anche nella prossima sottolineatura, che in realtà non appartiene ai pensieri di Joe Vitale, ma riporta il sonetto 30 di *William Shakespeare*:

> *Quando al dolce pensiero silenzioso*
>
> *Aggiungo il ricordo di cose passate*
>
> *Sospiro per la mancanza di tante cose desiderate*

> *E per vecchie pene rinnovate lamento lo spreco del mio tempo più caro …*
>
> *Allora mi affliggo di afflizioni ormai passate,*
>
> *e di pena in pena tristemente ripasso*
>
> *il conto infelice di pianti già pianti*
>
> *che ancora pago come non l'avessi mai pagato.*

Il passato, se riportato alla mente (che in realtà è l'unico luogo in cui può continuare a vivere), non fa altro che mostrarci un presente che rappresenta la sua cristallizzazione. Shakespeare cita afflizioni passate che continuano ad affliggerlo e pianti già pianti, che ancora lo tormentano come non l'avessero mai tormentato. Perché continuare sempre in questo modo? Perché credere fermamente che ciò che è avvenuto in passato decreti, senza possibilità di cambiamento, chi siamo?

L'istante presente è l'unico momento in cui è possibile cambiare le cose, e dobbiamo ricordarci di non cadere nei due tranelli che ci allontanano perennemente dal qui-e-ora, considerando che:

- il passato non vincola il presente;
- non dobbiamo cercare il risultato nel futuro, ma nel presente.

Ho già affrontato il tema del tempo in altri miei passi, magari dicendo che non esiste, ma in realtà qualche tempo prima di completare questo passo ho sentito una persona (che ritroveremo nei miei prossimi passi come autore dei libri che ho letto più recentemente) che affermava che "il tempo esiste, ma non è reale". Esiste, perché è legato alla nostra percezione, ma non è reale, perché senza una mente scompare. Qualcosa di simile l'avevamo già descritto nella teoria del *Biocentrismo*, ma qui vorrei essere in qualche modo più concreto, per lasciarti al

termine di questo passo con qualcosa su cui riflettere.

Che il futuro sia solo nella tua mente, probabilmente ti suona abbastanza familiare, ma se ci rifletti un attimo, vale lo stesso per il passato. Non c'è nulla riferito al tuo passato che non sia solo nella tua mente, e non cercare di obiettare che diverse cose materiali riferite al tuo passato sono presenti al di fuori della tua mente, perché di questo scriverò in uno dei prossimi passi. Quindi è la tua mente che, a furia di pensare a pensieri passati, crea una realtà che li renda coerenti con quello che vedi (o credi di vedere). È proprio per questo che, se vogliamo cambiare le cose, dobbiamo agire sui nostri pensieri "ora" e non aspettarci risultati nel futuro, che altrimenti sarà la fotocopia del nostro passato, o meglio dei nostri pensieri passati e fossilizzati, continuamente immutati nel presente.

Puoi cambiare adesso. Puoi "essere" adesso.

Febbraio 2026

Rileggendo quello che avevo scritto nel mio passo, mi sono reso conto che non avevo evidenziato sufficientemente il tema fondamentale dell'Ho'oponopono, ossia la presa di coscienza che ogni cosa che ci accade è una nostra responsabilità. Tipicamente ho notato tre modalità con cui le persone reagiscono a un'affermazione del genere.

La prima modalità è un meccanismo di difesa che porta a dire "Non è colpa mia" e proprio nel termine "colpa" si evidenzia qualcosa che dev'essere portato al di fuori di noi, tipicamente addossato a qualcun altro, affinché sial lui quello "sbagliato" e quello che rimane (l'idea di noi) è "giusta".

La seconda modalità si ha in quelle persone che ritengono sempre di subire un torto, e questo vittimismo si concretizza nell'altra faccia della medaglia della colpa, quando invece di proiettarla all'esterno, la teniamo dentro di noi rimuginando la frase "È sempre colpa mia".

La terza modalità si allontana dal senso di colpa, anche perché io ho scritto che “ogni cosa che ci accade è una nostra responsabilità”, non una nostra “colpa”. Ed è qui che sta la differenza sostanziale. Se levi la colpa, il peso principale è eliminato e rimane l’obiettività per analizzare la situazione. Prendere la responsabilità totale di ciò che ci accade ci fornisce inoltre un’arma in più. Se la responsabilità e tua, hai anche i mezzi per cambiare la situazione. Dipende solo da te e da niente di esterno, per cui puoi assolutamente farlo. Se abbini questa presa di coscienza con la libertà dal senso di colpa che ti dà il perdono, avrai tutto ciò di cui hai bisogno per uscire dalla gabbia che hai costruito.

Scopri Ho’oponopono

[Mabel Katz]

Agosto 2016/Gennaio 2022

La lettura di questo terzo libro nel mese di agosto 2016 credo rappresenti la dimostrazione di quello che cito spesso nei miei passi come *Serendipità*. Nel cercare qualcosa, ho trovato sul mio percorso qualcos’altro che mi ha portato avanti lungo il cammino, ma in una direzione che non stavo puntando. Ti sembrerà strano, ma qui non troverai sottolineature del libro citato in questo passo.

Per approfondire la tecnica hawaiana che avevo iniziato a conoscere leggendo *Zero limits*, avevo deciso di acquistare un libro che fosse focalizzato solo su quell’argomento, e mi indirizzai a **Scopri Ho’oponopono** di *Mabel Katz*. Quello che avvenne, e rileggendo ora le mie sottolineature è palese, fu un chiaro segnale per indicarmi quale doveva essere la mia prossima lettura. Le uniche due frasi che avevo sottolineato facevano infatti riferimento a un altro testo, che ti rivelerò alla fine di questo passo. Sembra proprio che quello che mi aveva lasciato un segno in quel momento, necessitasse di una maggiore comprensione.

La prima sottolineatura mi ripete che

> *La morte toglie via tutto ciò che non è voi. Il segreto della vita è “morire prima di morire” e scoprire che non è morte.*

Se cerchiamo di seguirla alla lettera (e come sempre non blocchiamo i ragionamenti che verrebbero altrimenti filtrati dalla nostra mente razionale), questa affermazione ci dice che solo quando ci viene tolto tutto (quello che crediamo di essere) ritroviamo noi stessi. Ma come si fa a "morire prima di morire" per raggiungere quel "noi" senza attendere necessariamente la nostra morte fisica? Se ci pensi, dal punto di vista medico, la morte coincide con il cessare delle nostre attività cerebrali. La nostra mente è fortemente legata a quello che troppo spesso definiamo come "noi stessi" ma, in realtà, se accettiamo questa affermazione ci limitiamo rispetto a quello che siamo realmente e, soprattutto,

> *La mente non può mai trovare la soluzione, né può permettere a noi di trovarla, perché è essa stessa una parte intrinseca del "problema".*

Quel "morire prima di morire" si riferisce alla nostra mente, e solo noi possiamo essere gli artefici di questo "delitto", che può avvenire in un solo preciso istante. Non possiamo vincere nel passato o nel futuro, territori sotto il dominio assoluto della nostra mente, mentre nel qui-e-ora, con la consapevolezza come arma, possiamo porre fine a questa prevaricazione che subiamo continuamente.

Siamo giunti quindi al momento in cui è tempo di rivelarti il libro verso cui ero stato spinto: *Il potere di adesso* di *Eckhart Tolle*.

Febbraio 2026

Questo passo, come descrivo nel testo, rappresenta una transizione. Mi sono accorto che ognuna di queste transizioni che ho vissuto sono state graduali. Forma-pensiero dopo forma-pensiero ho subito una trasformazione che mi ha portato dove sono ora o meglio, lasciandomi esattamente dov'ero, mi ha dato elementi per una comprensione più profonda. Non avrei fatto mie le conoscenze attuali, se prima non avessi fatto i passi necessari per poterle accettare. Certe verità sono troppo lontane dallo stato in cui siamo per poterle anche solo immaginare, e senza una specifica forma-pensiero non possiamo arrivare alla sua esperienza diretta nel mondo duale che ci serve da laboratorio.

È per questo che ripeto spesso che dobbiamo lasciar passare alcune idee, anche se ci sembrano molto lontane dal nostro pensare, per evitare di filtrare tutto quello che potremo esperire. Non lo so se hai mai provato questa sensazione, ma assomiglia molto al lento degrado dei nostri occhi, di cui non ci accorgiamo perché piccolissimo giorno dopo giorno, ma che ci è evidente quando ci fanno provare degli occhiali da vista per la prima volta. Io mi ricordo ancora benissimo quella sensazione che ho provato quando indossai i miei primi occhiali. Tutto aveva istantaneamente assunto una luminosità e un livello di dettaglio che avevo perduto. Probabilmente non li avrei mai indossati se non me l'avesse consigliato un medico, oppure ci avrei messo molto più tempo per accorgermi di questo degrado. Ecco, quindi, perché ti consiglio di provare nuove lenti per osservare il mondo; lo sai già come lo vedi con quelle che hai.

Il potere di adesso

[Eckhart Tolle]

Settembre 2016/Maggio 2022

Devo dire che, come spesso mi accade, mi ricordo molto bene di questo libro, **Il potere di adesso** di *Eckhart Tolle*, ma prima di rileggere le mie sottolineature non sarei stato in grado di riassumere quanto vi avevo trovato al suo interno, anche se ciò che mi aveva lasciato era qualcosa di diverso da altre letture. È proprio in questo stato che mi appresto a leggere la prima sottolineatura, che mi ricorda che

> *c'è solo una brevissima distanza tra la parola Essere e l'esperienza dell'Essere.*

Come spesso accade, per spiegare un concetto, bisogna prima averne fatta esperienza. Cosa vuol dire quindi "Essere"? L'hai mai provato? Non pensare di avere pronta la risposta ovvia, perché questa dipende dalla comprensione della domanda e, quindi, dalla definizione del termine che, a sua volta, dipende da cosa abbiamo provato (non ha molto senso in questo caso leggere il dizionario). Come uscire quindi da questo circolo vizioso?

Facciamo un piccolo esperimento. Mettiti seduto comodo (meglio su di una sedia con schienale) con le mani appoggiate sulle gambe. Chiudi gli occhi e respira normalmente. Prova per quello che puoi a non concentrarti sui pensieri che passano nella tua mente, ma poni l'attenzione sul tuo respiro. Dopo qualche

tempo, quando la mente si sarà calmata un po', fai caso allo stato in cui ti trovi. Hai coscienza di essere? La risposta è sicuramente sì (lo era anche prima di questo esperimento), ma forse ora riesci a comprendere che possono esserci diversi stati dell'Essere. Una cosa è "pensare" di essere, l'altra è Essere, e infatti

> *la percezione della tua stessa presenza non è un pensiero. Sorge al di là della mente.*

La prossima sottolineatura mi aveva molto colpito, perché recita

> *Il segreto della vita è "morire prima di essere morti", e scoprire così che non c'è morte.*

La morte è un concetto su cui potremmo soffermarci indefinitamente, senza mai giungere a un dunque, ma in questo caso mi domandavo cosa significasse "morire prima di essere morti", e forse oggi che mi pongo nuovamente questa domanda dopo diversi anni, mi è più facile rispondere. Se hai fatto l'esercizio che proponevo prima sarà più semplice comprendere che, se prendiamo in considerazione il fatto che l'ambito materiale dell'esistenza è ben diverso dall'Esistenza a cui mi sto riferendo, che va al di là di ciò con cui ci identifichiamo, il "morire prima di essere morti" è proprio questa esperienza. E da questa esperienza deriva la scoperta che non c'è morte. Non sto parlando dell'anima, che è solo un altro costrutto del nostro cervello, o meglio del nostro Ego, che cerca di sopravvivere facendoci credere che c'è qualcosa a uno stato più elevato del nostro corpo che rimane dopo la morte, perché comunque quello è solo un altro tipo di identificazione individuale, mentre io qui mi sto riferendo all'Esistenza universale. Nei miei passi precedenti mi è capitato di chiamarlo Tutto Unico, ma ora preferisco chiamarla Coscienza (con la C maiuscola) a differenza

di quella che normalmente chiamiamo coscienza (con la c minuscola), riferita alla percezione di noi stessi e di tutto quello che ci circonda. Torneremo su questo concetto, che merita di essere approfondito maggiormente, ma per il momento procediamo con le mie sottolineature, che per questo testo sono molto numerose, ripartendo da una citazione di *Meister Eckhart*, maestro spirituale del XIII secolo, che disse:

> *Il tempo è ciò che impedisce alla luce di raggiungerci. L'ostacolo più grande che ci separa da Dio è il tempo.*

Se qui sostituisci alla parola Dio la parola Coscienza, riscopriamo un concetto che ho introdotto in un altro passo, *Zero limits*, ossia il tempo che esiste (nella nostra mente), ma non è reale. Se questo esistere nella nostra mente smettesse di essere così preponderante, cosa accadrebbe? Troviamo la risposta nella prossima sottolineatura che afferma

> *Liberarsi del tempo significa essere liberi dal bisogno psicologico del passato e del futuro, intesi rispettivamente come fonti di identità e appagamento.*

e quella successiva ammonisce con

> *Avere più tempo non ti può liberare dal tempo.*

Il tempo crea quindi la nostra identità, attraverso il nostro passato, ma proviamo a chiederci se questa nostra identità esisterebbe ancora senza il passato. Un aiuto alla riflessione potrebbe arrivare da questo spunto

> *Il passato non può sopravvivere in tua presenza. Può farlo solo in tua assenza.*

ma per comprenderlo è bene ricordare che qui con presenza si intende la nostra consapevolezza, e quindi con assenza il nostro comune stato di addormentamento in balia della nostra mente. Tornando a noi, perdendo il passato, e quindi il tempo, perderemmo la nostra identità o finalmente scopriremmo che quella che chiamiamo identità non è altro che la nostra identificazione con il sogno e la nostra vera essenza è quella sensazione di esistere che abbiamo provato nell'esperimento di prima?

> *L'essenza di tutto, che è sempre stata e sempre sarà, è eternamente presente in uno stato Non Manifestato di unità e perfezione, al di là di qualsiasi cosa che la mente umana possa immaginare o comprendere.*

Le ultime parole di questa sottolineatura le puoi vivere in due modi: una sorta di sollievo nel leggere che questo concetto non lo puoi capire con la mente, oppure un invito ad abbandonare quella mente per esperire, più che comprendere, queste tematiche.

Proviamo a capire meglio cosa si intende per Non Manifestato, sempre tenendo a mente quell'esperienza di esistenza che abbiamo vissuto prima. Prendiamo in esame uno stato in cui siano presenti contemporaneamente tutte le possibilità, e un altro stato che invece rappresenta quello che percepiamo attraverso i nostri sensi (che comunemente, ma in maniera errata, chiamiamo realtà).

La prossima sottolineatura ci dà un indizio affermando che:

> *Il nulla (lo spazio) è la comparsa del Non Manifestato come fenomeno esteriorizzato in un mondo percepito dai sensi.*

Ma cosa significa realmente? Il discorso nel testo è più ampio, ma per farti comprendere come io intendo questo concetto, direi

che i nostri sensi fanno cristallizzare l'insieme di tutte le possibilità in una sola casistica ben precisa che, come ho scritto prima, confondiamo con la realtà.

Tolle prosegue poi chiedendo quale sia l'essenza delle cose e porta un esempio pratico che ritroviamo di seguito:

> *Qual è l'essenza di questa stanza? I mobili, i quadri e tutto il resto si trovano nella stanza, ma non sono la stanza. Il pavimento, le pareti e il soffitto ne definiscono i confini, ma nemmeno questi sono la stanza. Quindi, qual è l'essenza della stanza? Lo spazio, ovviamente, lo spazio vuoto, senza il quale non ci sarebbe nessuna stanza. Dal momento che lo spazio è "nulla", possiamo dire che ciò che non c'è è più importante di quel che c'è.*

Rileggendo queste righe mi torna in mente automaticamente la citazione del *Piccolo Principe* "l'essenziale è invisibile agli occhi" e, in effetti, dobbiamo ripartire da questo se vogliamo andare oltre quello che ci svelano i nostri sensi. Torniamo quindi all'esercizio all'inizio di questo passo, dove in maniera molto semplificata ho cercato di farti capire cosa volesse dire sottrarre spazio alla nostra mente per scoprire qualcosa che altrimenti è sempre sovrastato dalle nostre percezioni. Da un altro punto di vista, possiamo dire che:

> *Più forte è l'ego, più sei distante dalla tua vera natura.*

In passato ci sono stati dei periodi in cui ho tentato attivamente di distruggere il mio ego, fino a che ho capito due cose:

- non è possibile eliminare il nostro ego;
- il nostro ego è utile, se ne siamo consapevoli.

È proprio questa seconda scoperta che mi ha permesso di capire che, tramite l'osservazione di me stesso, alcuni comportamenti indotti dal mio ego (qui inteso come tutti gli strati che ricoprono il mio essere) potevano essere riconosciuti come non miei, e quindi modificati.

La prossima sottolineatura sembra quasi fuori contesto rispetto alle altre e riporta:

> *La felicità dipende da condizioni percepite come positive, la pace interiore invece no.*

Per molto tempo ho rincorso la felicità, cercando di capire cosa fosse, passando per la sensazione che più che "qualcosa" rappresentasse uno stato mentale, per poi mutare nella mia ricerca per raggiungere la pace interiore, non in opposizione alla felicità, quanto piuttosto come una consapevolezza della sua origine. Se sei in pace, in quel momento non hai desideri e, se non vi sono desideri, significa che in quello stato hai tutto ciò di cui hai bisogno. Possiamo quindi dire che siamo ritornati al concetto di felicità, smettendo di rincorrerla, ma in qualche modo creandola.

Con la prossima sottolineatura ritorniamo sul tema di ciò che è reale e ciò che non lo è.

> *Niente che fosse reale è mai morto, solo i nomi, le forme e le illusioni.*

Qui Tolle separa molto chiaramente il concetto di realtà e quello di morte. Questo vale anche per la nostra morte? La domanda è ovviamente retorica in quanto non esistono più tipi di morte. Quindi non siamo reali. La risposta dipende anche in questo caso da quello in cui ci identifichiamo. Come scritto in precedenza, se pensi di essere un corpo, non c'è via di scampo a questo finale, ma spero di averti per lo meno fatto ipotizzare che

potresti essere ben altro.

> *Ricordati che la tua percezione del mondo è un riflesso del tuo stato di consapevolezza. Non sei separato da esso e non esiste nessun mondo oggettivo là fuori. In ogni istante, la tua consapevolezza crea il mondo in cui vivi.*

Nel creare il tuo mondo, nel senso più ampio, crei anche il tuo corpo (e quello degli altri), ma

> *Quando sei pienamente presente e le persone attorno a te manifestano un comportamento inconsapevole, non senti il bisogno di reagire, perciò non attribuisci loro nessuna realtà.*

Ma cosa significa pienamente presente? Significa che tu (la tua coscienza (o meglio la tua Coscienza)) non sei più disturbato dal brusio incessante dei tuoi (della tua mente (o meglio del tuo ego)) pensieri e quindi stai semplicemente facendo esperienza del qui-e-ora. Se invece lasci agire indisturbata la mente, ti ritrovi guidato con il pilota automatico verso i comportamenti che il tuo ego ha deciso per te, senza chiedere il permesso, addirittura facendoti immaginare che fossi tu a fare le scelte.

Nell'ultima sottolineatura, ritrovo qualche commento dell'autore sul funzionamento della mente.

> *La mente aderisce sempre a ciò che è noto. L'ignoto è pericoloso perché essa non vi esercita nessun controllo. Ecco perché alla mente non piace il presente e lo ignora. La consapevolezza del presente crea un intervallo non solo nel flusso della mente, ma anche nel continuum di passato e futuro.*

Qui si fonde un concetto che è noto ai neuroscienziati, ossia che il cervello ragiona per associazioni rispetto a quanto già conosce, contrapposto al momento presente che non ha

collegamenti con il passato e il futuro, in quanto questi sono presenti solo all'interno della nostra mente, che scompare nella consapevolezza del qui-e-ora.

È solo in quell'istante che possiamo fare esperienza della Realtà, ritrovando quell'incessante sensazione di Essere.

Febbraio 2026

Ci sono stati dei momenti nel mio passato in cui il mio obiettivo primario era l'eliminazione dell'ego. Mi ero accorto di essere la persona che non volevo essere, e credevo che la colpa fosse del mio ego, ma questo sentimento non faceva altro che farmi disperdere energie nel combattere un nemico che avevo creato e che allo stesso tempo era me e qualcosa al di fuori di me. Nel tempo ho poi capito che il peso della maschera che portavo era molto utile per rendere concreto, strato dopo strato, quello che dovevo sottrarre. L'ego è quindi mutato da nemico a specchio, non della mia immagine reale, ma di quella che proiettavo all'esterno (e ai miei occhi). Voler essere qualcuno è diverso dall'esserlo, e questa affermazione ci riporta al tema principale di cui parlo in questo passo.

L'ego è molto utile quando finalmente ci accorgiamo che non rappresenta la persona che siamo realmente, ma solo il simbolo che la nostra mente (e quella degli altri) utilizza per definirci. Più ciò che c'è al nostro interno (non conoscibile dall'esterno, perché non trasferibile come informazione completa, ma solo parziale) si avvicina a ciò che traspare dall'ego (la manifestazione comprensibile dall'esterno di una quota parte del significato interno), maggiormente tale coerenza sarà percepita dagli altri come ciò che rimarrà oltre noi.

Considerazioni autunnali

Ottobre 2016/Ottobre 2022

Mi ritrovo in autunno, ma non quello attuale, bensì quello vissuto sei anni fa, e riscopro dei piccoli passi che in questo caso non sono libri, ma post che avevo fatto riguardo ad argomenti che mi avevano sfiorato (caso o *Serendipità*?) in questi stessi mesi nel passato. Per le parti citate in inglese, riporto per tua comodità la traduzione in italiano, ma non volermene se non è perfetta; concentrati sul significato piuttosto che sul significante. Ho aggiunto inoltre il link all'articolo originale, se hai voglia di approfondire l'argomento per tuo conto.

La prima foglia pensiero di questo autunno passato, che cadendo si poggia sulle mie riflessioni, mi riporta al 26 Settembre 2016, dove riportavo questa citazione di *Julia Shaw*[1], una psicologa criminale specializzata nella scienza della memoria:

> *I think that reality is purely your perception. And it's a completely personal experience. The world as you know it only exists to you, [as you are] right now. Every day you wake up a new person [with a different brain, and a different set of memories to guide you]. I like to say that all memories are essentially false. They're either a little bit false, or entirely false. There are entire experiences that never happened.*

Penso che la realtà sia puramente la tua percezione. Ed è un'esperienza completamente personale. Il mondo come lo conosci

esiste solo per te, [come sei] in questo momento. Ogni giorno ti svegli come una persona nuova [con un cervello diverso e un diverso insieme di ricordi che ti guidano]. Mi piace dire che tutti i ricordi sono essenzialmente falsi. O sono un po' falsi, o del tutto falsi. Ci sono intere esperienze che non sono mai accadute.

Anche ragionando solamente dal punto di vista biochimico, un pensiero (reale o falso, qualsiasi cosa significhino queste due parole) è immagazzinato attraverso la rimodulazione delle sinapsi presenti e, se ci ragioniamo, ogni volta che ripensiamo a un ricordo, lo stiamo "modificando" leggermente, per cui non sarà più lo stesso di prima. Quindi cosa avviene nella nostra mente quando pensiamo e ripensiamo a uno specifico ricordo? Da un lato lo modifichiamo continuamente, allontanandolo sempre più dall'evento avvenuto, mentre dall'altro gli diamo forza (positiva o negativa a seconda del pensiero stesso) creando di fatto la percezione della realtà dettata dall'interpretazione dell'evento vissuto, reiterata in tutte le considerazioni successive. L'evento originale, che rappresenta l'esperienza nell'infinito istante presente, è stato sostituito nel tempo percepito all'interno della nostra mente, in una forma pensiero rafforzata da tutte le volte in cui è stato rimuginato.

La prossima foglia a cadere è quella del primo Ottobre 2016, attraverso le parole di un fisico dell'UC Berkeley: *Yasunori Nomura*[2].

> *Nomura says one flaw is figuring out how to measure whether this notion of "observer time" is real. "The answer depends on whether the concept of time can be defined mathematically without including observers in the system," he says. The authors argue that there is no way to subtract the observer from any equation, since equations are by default performed and analyzed by people.*

Nomura dice che una carenza sta nel capire come misurare se questa nozione di "tempo dell'osservatore" è reale. "La risposta dipende dal fatto che il concetto di tempo possa essere definito matematicamente senza includere osservatori nel sistema", afferma. Gli autori sostengono che non c'è modo di sottrarre l'osservatore da alcuna equazione, dal momento che le equazioni vengono eseguite e analizzate per impostazione predefinita dalle persone.

Nel mio post, dopo questa citazione, scrivevo in quel momento

> *Inserire il tempo in una moltitudine di equazioni che tentano di spiegare ciò che ci circonda, non è sufficiente per farlo esistere al di fuori dalle nostre menti*

Rileggere questa mia considerazione, subito dopo aver scritto le righe precedenti di questo passo in cui contrapponevo l'esperienza dell'evento nel momento presente (l'unico che c'è) al tempo che creiamo nelle nostre menti, sembra quasi rispecchiare un filo che continua a tessere una maglia in cui il decoro non è ancora chiaro a chi osserva, ma è ben presente in chi intreccia quel filo (la Coscienza?).

La terza foglia è caduta poco dopo, il giorno 8 Ottobre 2016, dove scrivevo:

> *Immaginare di essere nel mezzo di questa conversazione con loro mi fa convincere sempre più che la via per la comprensione dev'essere necessariamente multidisciplinare*
>
> *EINSTEIN: Even in our everyday life we feel compelled to ascribe a reality independent of man to the objects we use. We do this to connect the experiences of our senses in a reasonable way. For instance, if nobody is in this house, yet that table remains where it is.*
>
> *TAGORE: Yes, it remains outside the individual mind, but not*

> *the universal mind. The table which I perceive is perceptible by the same kind of consciousness which I possess.*
>
> *EINSTEIN: If nobody would be in the house the table would exist all the same — but this is already illegitimate from your point of view — because we cannot explain what it means that the table is there, independently of us. […]*
>
> *TAGORE: […] In the apprehension of Truth there is an eternal conflict between the universal human mind and the same mind confined in the individual. The perpetual process of reconciliation is being carried on in our science, philosophy, in our ethics. In any case, if there be any Truth absolutely unrelated to humanity then for us it is absolutely non-existing.*

EINSTEIN: Anche nella vita di tutti i giorni ci sentiamo in dovere di attribuire agli oggetti che utilizziamo una realtà indipendente dall'uomo. Facciamo questo per collegare le esperienze dei nostri sensi in modo ragionevole. Per esempio, se in questa casa non c'è nessuno, quel tavolo resta dov'è.

TAGORE: Sì, rimane al di fuori della mente individuale, ma non della mente universale. Il tavolo che percepisco è percepibile dallo stesso tipo di coscienza che possiedo.

EINSTEIN: Se in casa non ci fosse nessuno il tavolo esisterebbe lo stesso — ma questo è già illegittimo dal tuo punto di vista — perché non possiamo spiegare cosa significhi che il tavolo è lì, indipendentemente da noi. […]

TAGORE: […] Nell'apprensione della Verità c'è un eterno conflitto tra la mente umana universale e la stessa mente confinata nell'individuo. Il perpetuo processo di riconciliazione si svolge nella nostra scienza, filosofia, nella nostra etica. In ogni caso, se esiste una Verità assolutamente estranea all'umanità, per noi è assolutamente inesistente.

Questo estratto[3], preso dal dialogo avvenuto il 14 Luglio 1930, quando Einstein invitò Tagore (poeta, filosofo e musicista

indiano) a casa sua, pone in contrasto scienza e religione. Nel corso degli anni ho cambiato il mio approccio dicotomico su questi due credi, e alcuni testi che ho letto recentemente azzardavano l'ipotesi che la scienza odierna stia diventando una sorta di religione, che basa la sua sopravvivenza su di un particolare credo che non possa frantumare tutte le sicurezze scientifiche sedimentate finora. Il superamento di questo "blocco" potrebbe veramente farci proseguire nella comprensione, ma di questo parleremo in uno dei passi futuri, perché prima è necessario ripercorrere la linea di pensiero che ti potrà far comprendere i concetti che sto delineando.

L'ultima foglia di questo mese che continua a circondarmi di colori, suoni e odori che amo, ha come data il 30 Ottobre 2016, e non fa riferimento a un articolo che ho letto e che mi ha fatto ragionare in maniera diversa, ma a una citazione dal film *The Tree of Life*, che mi ha lasciato una nuova sfumatura su di un tema che mille volte ho riconsiderato e rimodellato nella mia mente, sempre relativamente al tempo:

> *Ero in attesa che succedesse qualcosa e quel qualcosa era l'attesa*

Febbraio 2026

Nelle foglie autunnali che sono cadute in questo passo, la sfumatura che le accomuna è la nostra mente. La percezione avviene nella mente, il tempo si crea nella mente, la coscienza della mente (individuale) è collegata alla Coscienza della mente (universale). Arriviamo infine a un paradosso della mente, ossia l'attesa dell'attesa, che può avvenire solo al suo interno. Riceviamo continui stimoli, che il nostro cervello elabora e riorganizza per darci un modello plausibile della realtà percepita, e per renderci evidenti le differenze crea letteralmente ciò che le

separa, ossia il tempo. Al di fuori della mente il tempo non esiste. Questa affermazione porta a chiedermi se anche la coscienza al di fuori della mente non esiste, ed è qui che la discussione diviene interessante. Tagore parla di mente individuale e di mente universale, ma io preferisco utilizzare le parole coscienza e Coscienza. In realtà è la stessa parola, perché la nostra coscienza ha le stesse peculiarità della Coscienza del Tutto, e va considerata come entità che fa esperienza, con la c minuscola nel mondo duale percepito, mentre con la C maiuscola nel Tutto. Il paradosso è che la Coscienza nasce proprio dalla necessità del Tutto di fare esperienza di Sé, cosa che sarebbe impossibile senza una (apparente) separazione che crei lo specchio in cui osservarsi, e quegli specchi siamo noi, attraverso le coscienze che non sono nient'altro che una parte-intero della Coscienza unica.

Ecco, quindi, la risposta alla domanda che mi ero posto. La coscienza non esiste al di fuori della mente, ma le esperienze che fa sono anche le esperienze della Coscienza, che quindi non ha bisogno della mente per essere. Se viviamo nella mente, moriremo, ma se facciamo esperienza della Coscienza, sarà evidente che non esiste il concetto di morte che tutti ci hanno descritto finora, per altro senza averlo mai "vissuto".

↩ Torna al testo ↩ Torna al testo ↩ Torna al testo

---

https://www.vice.com/en/article/memory-hacker-implant-false-memories-in-peoples-minds-julia-shaw-memory-illusion/ (visitato l'ultima volta il 21/08/2025)
https://www.wired.com/2016/09/arrow-of-time/ (visitato l'ultima volta il 21/08/2025)
https://www.themarginalian.org/2012/04/27/when-einstein-met-tagore/ (visitato l'ultima volta il 21/08/2025)

Mindfulness relazionale

[Gregory Kramer]

Novembre 2016/Aprile 2023

Appena posati gli occhi sulla prima sottolineatura di questo passo, legato al testo **Mindfulness relazionale** di *Gregory Kramer*, mi sono subito messo a pensare (o a essere pensato?) perché ho riletto

> *I pensieri ci pensano.*

Tu che significato gli dai? Aspetta, non essere frettoloso.

Prima di rispondere inizia a farti qualche domanda. I pensieri sono tuoi? Da dove nascono? E se nei tuoi dialoghi interiori i pensieri sono quelli che "parlano", chi è quello che "ascolta"? I tuoi pensieri ti cambiano? Se ti sei soffermato su almeno qualcuna di queste domande, sono sicuro che la prima risposta che volevi dare è cambiata, più sfumata, o forse la risposta è scomparsa momentaneamente perché c'è bisogno di qualche approfondimento personale. Su di una cosa su cui credo concordiamo, possiamo costruire un discorso: i nostri pensieri ci plasmano. Potremo anche andare oltre questa affermazione, ma ora è troppo presto, e prima di tutto dobbiamo prendere coscienza del suo significato. Troppo spesso ci muoviamo con il pilota automatico, lasciando tutto lo spazio ai nostri pensieri di "pensare" e quindi di "plasmare", senza focalizzare la nostra attenzione su ciò che veramente e coscientemente vogliamo

portare alla nostra consapevolezza.

Ma come si esce da questo stato costante di “guida con il pilota automatico”? Ci sono persone che, per loro sensibilità o ricerca interiore, osservano come si comportano. Inizialmente ci pensano a posteriori, per poi arrivare a farlo nel mentre delle proprie azioni, ma normalmente un individuo non segue questa via. Come distaccarsi quindi dal fare inconsapevole, per riprendere in mano le redini della nostra vita?

> *La sofferenza può condurre allo squilibrio oppure all’investigazione.*

Perché la sofferenza? Perché non la gioia? Mi sono spesso fatto questa domanda, e alla fine credo che la risposta sia data dal fatto che per fare emergere qualcosa da noi stessi ci vuole uno scossone, piuttosto che una carezza che ci fa desiderare di non perdere mai quella sensazione, che inevitabilmente se ne va. Quello scossone a me è arrivato poco dopo i trent’anni, come racconto all’interno di *Colpito dal fato*, e ha generato la scintilla che tuttora alimenta il mio cambiamento, come ti sto raccontando attraverso i miei passi. Nel mio percorso, ho capito che ciò che apparentemente percepisco al di fuori di me è soltanto una proiezione di ciò che c’è all’interno, e l’esterno riflette degli elementi che, se osservati, permettono di comprenderci più a fondo, come descrivo nel passo *Il potere del cervello quantico*.

L’esterno, seppur creato da noi, sembra influenzarci attraverso le nostre percezioni, ma come può accadere questo?

> *Non appena il mondo tocca i sensi, un sé viene spontaneamente a essere e sorgono desideri.*

Quando percepiamo qualcosa, il fatto che sia percepito lo pone al di fuori di noi, e questo a sua volta implica che noi ci

consideriamo un'altra cosa rispetto a quel qualcosa. Sorge quindi un sé e un non-sé, perché la nostra mente vive in un mondo duale, da cui nascono i desideri verso quello che è esterno a noi. Nessuno ci insegna queste cose, lasciandoci in uno stato di ignoranza, per cui anche il Buddha si è espresso dicendo che

> *è proprio l'ignoranza a generare costrutti come i ricordi, le idee, le emozioni, le tendenze personali e gli stati d'animo, e che questi costrutti a loro volta generano l'io. L'ignoranza è il non-conoscere, il non-discernere con cui abitiamo tali proliferazioni, confondendole con la realtà.*

Poco sopra mi chiedevo del perché la sofferenza e non la gioia può condurre all'investigazione, ma dopo questa introspezione, che ci fa meglio comprendere noi stessi, come possiamo eliminare la sofferenza? Ritrovo la risposta nella prossima sottolineatura:

> *E qual è, amici, la nobile verità della via che conduce alla cessazione del dolore? È appunto questo Nobile Ottuplice Sentiero, ossia: Retta Visione, Retta Intenzione, Retta Parola, Retta Azione, Retta Condotta di vita, Retto Sforzo, Retta Consapevolezza, Retta Calma concentrata.*

Nel libro l'autore riprendeva questi temi uno per uno, ma rileggendoli ora l'attenzione si posa sull'ultimo: la **calma concentrata**. Quando penso a questo concetto, la prima immagine che sorge nella mia mente è quella di me bambino, intento ad osservare un piccolo insetto che si muoveva fra i fili d'erba. In quel momento tutta la mia attenzione era concentrata su quell'esperienza, il tempo non esisteva, e nessun altro pensiero trovava posto nella mia mente, lasciandomi proprio in uno stato di calma concentrata. Ma cos'è cambiato in quel bambino, per farlo diventare un adulto che fatica molto di più a trovare quello

stato? C'è quasi una dicotomia fra la meditazione per cercarlo e lo sforzo per ottenerlo, e infatti la successiva sottolineatura afferma che

> *la pazienza apre porte che lo sforzo trova sbarrate.*

Non solo ci sforziamo troppo, ma il concetto stesso di calma concentrata non è più lo stesso che viveva il bambino di allora, ma è mutato con noi, perché

> *Il nostro conoscere è quasi sempre velato dal filtro di un punto di vista condizionato, e ciò che vediamo come «vero» è in realtà determinato da aspettative, preconcetti, speranze e paure. In definitiva, ciò che determina il sé si frappone tra la consapevolezza e l'ambiente in quanto tale.*

Se proviamo a continuare a indagare su noi stessi, chiedendoci qual è la reale differenza fra il bambino e l'adulto nel vivere ogni esperienza, alla fine la risposta sembra emergere in maniera naturale: all'adulto manca la **meraviglia**. Non ci stupiamo più delle cose, e non le guardiamo neanche con la curiosità di una volta, sempre troppo presi dalla frenesia e da altro, considerato erroneamente più importante.

Quindi non c'è via d'uscita? Ovviamente non è così. Come ho già scritto precedentemente, è necessaria una resa. Le narrazioni con cui ci hanno trasmesso il significato di arrendersi, ponevano sempre l'accento sulla sconfitta, ma la resa nel contesto personale è quanto di più lontano da questo.

> *Arrendersi al flusso dell'essere trasforma un'esperienza statica in puro processo; ci lasciamo andare fino in fondo alla meraviglia. I miei pensieri diventano pensare. Le mie emozioni diventano sentire. L'io diventa semplicemente conoscere.*

Quest'ultima sottolineatura si ricollega alla prima di questo passo, riportando l'attenziona sui pensieri e sul pensare. Spero di averti dato gli elementi per distinguere le due cose, al fine di riconoscere che il pensiero influisce il pensare, che a sua volta porta alla consapevolezza della non identificazione con i propri pensieri.

> *L'oggetto della consapevolezza è il pensiero, ma ci identifichiamo con tale pensiero. Ovverosia, non siamo consapevoli del fatto che stiamo pensando; sembriamo anzi diventare i nostri stessi pensieri. I pensieri ci pensano. In uno stato del genere, non riusciamo a vedere che la comprensione intuitiva o intuizione non può arrivare, se perseguiamo questi pensieri. L'intuizione arriva rilasciando i pensieri concettuali, oppure calandosi nella percezione vissuta nel presente della verità che evidenziano.*

Prima di lasciarti, fino al prossimo passo, volevo soffermarmi su queste ultime parole rapite dal libro, dandoti lo spunto per provare a ritrovare la meraviglia del bambino. Durante le tue giornate, quando stai vivendo un'esperienza, qualsiasi essa sia, cerca di viverla senza farti rapire dal flusso dei pensieri. Quante volte quando una persona ci sta parlando, siamo più concentrati sulla risposta che gli daremo invece che su quello che ci sta trasmettendo? Quante volte, mentre guardiamo un film, pensiamo ad altro? Quante volte, durante una riunione al lavoro, siamo più concentrati sulle attività che dovremo fare dopo, sentendoci rubare il tempo che crediamo di non avere? Sono esempi, tutti diversi, in cui i pensieri ci rubano l'attimo presente, dove potremmo trovare la meraviglia, se solo non ci facessimo distrarre dal brusio di fondo che noi stessi generiamo.

Febbraio 2026

Con il passare del tempo, e dei pensieri che lo colmano, mi sono soffermato più e più volte sull'evoluzione di certi pensieri che si ripresentavano a mano a mano leggermente diversi nel suo fluire, e di come queste differenze si rispecchiavano nei miei cambiamenti. Ne sono una prova le mie sottolineature, i miei passi scritti anni dopo per la prima volta nel mio blog, e ora queste parole, quasi altrettanti anni dopo.

Come pensiamo ci cambia e, se cambiamo, cambia la nostra percezione del mondo, e questo nuovo ambiente influenza i nostri nuovi pensieri, che continuano a cambiarci in questo flusso. Ma perché allora tutti non cominciamo a pensare diversamente? Perché "costa", e non vogliamo investire quella piccola somma che ci toglierebbe dall'ambiente in cui sperperiamo le nostre risorse, rimanendo senza più nulla da investire. È più facile fuggire per brevi periodi (il fine settimana, le ferie, l'aperitivo al bar, tanto per citarne qualcuno) da ciò che ci assilla, piuttosto che dedicare del tempo a cambiare i pensieri che ci portano a quell'assillo. Ritorniamo al tema del preferire le carezze, anche se durano poco, invece che la momentanea sofferenza che può portarci la presa di coscienza nello scoprire che chi ci raccontiamo di essere non è quello che siamo. Dopo quell'istante di consapevolezza, non vedremo più come un "costo" quello sforzo, perché saranno evidenti i frutti che porta, qui-e-ora.

Un nuovo mondo

[Eckhart Tolle]

Febbraio 2017/Agosto 2023

Dopo aver letto *Il potere di adesso,* come già avvenuto in passato con altri autori, le considerazioni di *Eckhart Tolle* mi avevano lasciato in uno stato misto di comprensione parziale e di ricerca di colmare quei vuoti. Ecco, quindi, che fu quasi naturale ritrovarsi fra le mani **Un nuovo mondo**.

Come ogni volta, la rilettura della prima sottolineatura mi riporta a ciò che mi aveva colpito, lasciandomi l'opportunità di capire chi fossi allora, supportato da chi sono adesso (anche se ormai dovresti aver iniziato a comprendere che parlare di istanti temporali differenti al di fuori della nostra mente non ha molto senso). Questa volta ritrovo

> *Peccato è una parola che è stata grandemente fraintesa e mal interpretata. Tradotta letteralmente dal greco antico in cui fu scritto il Nuovo Testamento, peccare significa mancare l'obiettivo come un arciere che manca il bersaglio e così, peccare significa mancare il punto dell'esistenza umana.*

Rileggendo queste parole, quello che subito risalta nel flusso dei miei pensieri è il concetto di *senso di colpa*. Questo perché senza peccato non c'è senso di colpa. Proprio questa sensazione, che tutti noi conosciamo, ha un potere incredibile su di noi, e questo potere non è mai in mano nostra, perché c'è sempre

qualcuno che lo utilizza per guidare le nostre azioni e i nostri pensieri, che sia al di fuori di noi (i nostri genitori, la chiesa, gli insegnanti ad esempio) o al nostro interno (l'ego, l'inconscio o le idee autolimitanti). Inoltre, quasi sempre il concetto di peccato, con il conseguente senso di colpa che ne deriva, è strettamente collegato a qualcuno da cui dobbiamo essere perdonati, instaurando così un circolo vizioso da cui è difficile uscire.

Leggere quindi questa nuova concezione del peccare, come mancare il bersaglio, permette di porre le basi per nuovi approcci. Prima di tutto, mancare il bersaglio è un errore, non un peccato, quindi non porta con sé sensi di colpa. Se mai ti venisse in mente il fatto che aver mancato il bersaglio è dovuto al fatto che non ti sei preparato abbastanza, non hai messo cura nella mira o potevi fare meglio, sappi che stai introducendo quel "qualcuno" interno descritto pocanzi, che induce un senso di colpa e, di fatto, trasforma l'errore in peccato. In un errore non c'è giudizio, prima di tutto tuo, e sappi che un errore è solo un passo verso una migliore comprensione. C'è sempre una nuova freccia da scagliare, e se pensi che non sia così ritorniamo ancora una volta a un concetto già espresso: le idee autolimitanti. Ciò che sta avvenendo in questo momento nella tua mente è un continuo rimpallo fra i tuoi pensieri e chi li giudica. La prossima sottolineatura riprende quello che ho appena affermato sotto questa forma:

> *Quando siete consapevoli che state pensando, quella consapevolezza non è parte del pensiero. È una diversa dimensione della coscienza. Ed è quella consapevolezza che dice "IO SONO". Se in voi non ci fossero altro che pensieri, non sapreste nemmeno che state pensando. Sareste come un sognatore che non sa di stare sognando. Sareste così identificati con ogni pensiero come il sognatore lo è con ogni immagine del sogno.*

L'immagine del sogno viene ripresa spesso in molti testi, che estendono poi il concetto spingendosi a dire che siamo costantemente addormentati e quindi immersi in un sogno più grande. Questo concetto serve a paragonare te che sogni e ti immedesimi nel sogno, ma al risveglio sei cosciente del fatto che era un sogno, con qualcosa più grande di te che sta sognando quella che a te appare come la vita reale. Ma tu hai un'arma in più rispetto a te stesso immerso nel tuo sogno, e sta a te usare quest'arma a tuo favore o contro di te. L'arma è la tua mente, e prima ti accorgi che non è te, prima sarai in grado di sfruttarla per comprendere meglio chi sei realmente. Prima di tutto smettila di lottare con te stesso, in un continuo desiderio di aver ragione (per sentirti rassicurato) perché

> *non vi è nulla che dia forza all'ego più che l'aver ragione. Aver ragione è una identificazione con una posizione mentale, un punto di vista, un'opinione, un giudizio, una storia. Per aver ragione, avete bisogno di qualcuno che abbia torto, e così l'ego ama dar torto per aver ragione. In altre parole, avete bisogno di dar torto a qualcuno per rinforzare il senso di chi siete.*

È qui che mi torna in mente questa frase di cui non ricordo più la fonte[1]: "Preferisci aver ragione o essere felice?" Perché troppo spesso tutto si riduce a quello. Preferisci, dal lato della ragione, elevarti rispetto all'altro alimentando il tuo ego o semplicemente lasciare da parte questa lotta per ritrovare la serenità? Qualsiasi ragionamento sia indotto in te da queste mie parole

> *Un pensiero può, nella migliore delle ipotesi, indicare la verità, ma non è mai la verità.*

Questo perché non esiste comprensione senza esperienza, e quello che esperisci lascia dentro di te un nuovo livello di

consapevolezza, che non è descrivibile a parole, anche perché

> *Definire voi stessi con un pensiero è limitarvi*

e

> *Parole e concetti separano la vita in frammenti che non hanno alcuna realtà.*

Tutti questi pensieri che attraversano la nostra mente, che nascano da noi o dall'ego (o dalla Coscienza) inducono, anche quando non ce ne accorgiamo, delle sensazioni nel nostro corpo perché

> *l'emozione è la reazione del corpo alla mente.*

Diviene quindi chiaro che

> *L'ego non è solo la mente inconsapevole, la voce nella testa che finge di essere voi, ma è anche le emozioni inconsapevoli che sono la reazione del corpo a quello che la voce nella testa sta dicendo.*

Quando queste emozioni inconsapevoli ci travolgono, le nostre reazioni, psicologiche e fisiche, ci possono portare a un punto di vista che ci allontana dalla consapevolezza. Con questo intendo che, ad esempio, reagiamo con un attacco a quello che ci sembra un attacco, oppure ci sentiamo abbandonati, ma in realtà siamo noi che ci allontaniamo. In effetti

> *potete anche rendervi conto che state facendo agli altri ciò che credete gli altri stiano facendo a voi. E smettere così di vedervi come vittime.*

Smettere di essere vittima credo sia stata la presa di coscienza

più utile che abbia adottato, perché mi ha tolto un peso che mi trascinava a fondo. Non essere vittima infatti implica che non c'è nessun carnefice, e questo ci pone immediatamente in un altro equilibrio con quello che ci circonda. Spesso per giungere a un cambiamento come questo, ci vuole una scintilla[2] che avvia il processo che descrivo nei miei passi, perché

> *l'irrompere del disordine nella vita di una persona e il risultante crollo di una mentalità che definisce se stessa sensata possono rappresentare l'apertura a un ordine più alto.*

In questo percorso spesso capita di tornare sulle proprie considerazioni, comprendendole più a fondo successivamente rispetto a quando sono nate. È questo il caso della prossima sottolineatura:

> *Vi è il sogno e vi è il sognatore del sogno. Il sogno è una breve rappresentazione di forme. È il mondo, abbastanza reale, ma non assolutamente reale. E poi vi è il sognatore, l'assoluta realtà nella quale il sogno va e viene. Il sognatore non è la persona. La persona è parte del sogno. Il sognatore è lo schermo sul quale il sogno appare, colui che rende il sogno possibile. È l'assoluto dietro il relativo, l'assenza di tempo dietro il tempo, la coscienza dentro e dietro la forma. Il sognatore è la coscienza stessa, è chi siete.*

Il concetto di sogno in cui siamo immersi l'ho già discusso in diversi miei passi, ma rileggendo questa sottolineatura si introduce il concetto di *schermo*, che probabilmente al tempo della lettura non avevo colto appieno. Me lo ha fatto capire solo molto tempo dopo *Paolo Marrone*, l'autore di diversi libri che riporterò in passi successivi. Nei suoi video spiega molto bene il concetto di schermo, che rappresenta la Coscienza in questa metafora, e lo fa con degli esempi comprensibili da tutti.

Immaginatevi di andare al cinema a guardare un film. Vi sedete e vi godete lo spettacolo, che potrebbe emozionarvi, farvi piangere, spaventarvi, soprattutto se è uno di quelli che riesce a immergervi nella storia. Quando poi uscite dal cinema, non vi verrebbe mai in mente di mettere in discussione che quello che avete vissuto non è la realtà, perché è ovvio a tutti che un film non può esserlo. Ma allora perché è così difficile anche solo immaginare che possiamo essere in un sogno (il film al cinema) e tutto quello che proviamo non sia reale?

Pensiamo un attimo allo schermo del cinema. Le immagini scorrono su di lui, che è sempre stato lì, prima della proiezione, durante il film e dopo. Tutte le immagini non lo hanno minimamente influenzato, al contrario di com'è avvenuto per le emozioni degli spettatori, ma è grazie a lui che è stato possibile "vivere" il film. Se ora la situazione vi è chiara, e sostituite lo schermo con la Coscienza, sarà più facile capire cosa significa essere immersi in un sogno. È lo schermo/Coscienza che permette l'esistenza del film/vita nel sogno, e finché noi ci identificheremo con le immagini proiettate, non capiremo mai che siamo il sognatore (la Coscienza) e non il sognato. Questo punto di vista dovrebbe anche far cadere tutti i timori che abbiamo della morte che, tornando al paragone precedente, rappresenta la fine del film (che non siamo noi) mentre come ho già detto lo schermo (la Coscienza) continua ad essere, per ricordarci che

> *la quiete preziosa che non ha forma è chi siete, più profondamente di qualunque altra cosa che costituisce il contenuto della vostra vita.*

Continuando con la metafora appena descritta, è possibile comprendere un altro aspetto dei nostri comportamenti comuni. Immagina di essere stato invitato al cinema a vedere un film che

però non è di tuo gradimento. Le premesse non sono delle migliori e con il passare delle scene, davanti ai tuoi occhi, sempre più provi una sensazione che può andare dalla noia, al fastidio, al completo rifiuto del film e all'abbandono della sala. Le cose che avvengono nella nostra vita hanno sempre un significato, spesso non comprensibile a un primo sguardo o in un tempo limitato come quello dell'esperienza diretta del momento, ma noi a volte contrastiamo quel momento più o meno con forza. Questo ci mette in una posizione di chiusura o di rigetto completo, che non ci permette di comprendere il vero significato che quell'esperienza doveva portarci e, inevitabilmente, magari sotto un'altra forma, quell'esperienza che abbiamo cercato di scansare si ripresenta. Se invece di evitare le esperienze dolorose ci facessimo attraversare da esse, riusciremmo da un lato ad essere permeabili (il dolore passerebbe) e dall'altro a comprendere il significato sottile di ciò che sta avvenendo, perché non saremmo impegnati a difenderci con tutte le nostre forze. Tutto questo è sintetizzato nella prossima sottolineatura, dove l'autore afferma che

> *Quando, invece di reagire a una situazione, vi fondete con essa, la soluzione scaturisce dalla situazione stessa.*

Ho fatto un esempio sulle esperienze dolorose, perché è più semplice da capire. Quanto detto vale in ogni modo anche per quelle piacevoli, dove tutta la tua attenzione è concentrata sul mantenere quel piacere dimenticando di (anche in questo caso) farti attraversare da esso vivendolo, senza perderne l'essenza concentrandoti sul mantenerlo. Potresti pensare che facendo questo si perda qualcosa, ma in realtà quello che conta è solo quello che rimane dentro di te, perché

> *Potete solo perdere qualcosa che avete, ma non potete perdere*

> *qualcosa che siete.*

Spero di averti dato degli spunti di riflessione per affrontare più consapevolmente tutto ciò che avviene nella tua vita e a questo punto vorrei giungere alla fine di questo passo con l'ultima sottolineatura, senza aggiungere nient'altro, perché credo che possa lasciarti con un nuovo punto di vista per delineare meglio il tuo percorso.

> *Diventate stressati quando volete arrivare al vostro obiettivo più di quanto vogliate fare ciò che state facendo.*

Marzo 2026

Rileggendo quanto avevo scritto ritrovo molti spunti interessanti, e mi accorgo ancora una volta che certe sottolineature somigliano a braci sopite che riprendono vigore sotto il soffio dell'attenzione, donandomi sfumature che mi erano sfuggite. La scintilla che cito nel passo introduttivo *Colpito dal fato*, quando nella mia trattazione di quel concetto la trasmuto in un processo, assomiglia molto di più a una brace. Rimane lì dov'è, anche senza considerarla, ma il calore che emana, anche quando è scura e sembra inattiva, è il segno che ha ancora qualcosa da trasmettere. Certo, se ce ne dimentichiamo per troppo tempo, finisce per spegnersi e raffreddarsi. L'aspetto è lo stesso, ma il soffio che prima la rinvigoriva, ora non è più sufficiente a riaccenderla.

Con queste considerazioni intendo dire che la scintilla può dare il via al processo, ma è il soffio della nostra consapevolezza, che allo stesso tempo ravviva le braci e ne riceve il calore, a mantenerlo in vita. Non bastano quindi le percosse generatrici delle scintille, se non diveniamo come mantici, a mantenere vive le braci della nostra trasformazione.

↩ Torna al testo ↩ Torna al testo

Quando scrissi per la prima volta questo passo non me lo ricordavo, ma la citazione proviene da *Un corso in miracoli*
Di cui parlo in *Colpito dal fato*

Avrah Ka Dabra

[Dario Canil]

Marzo 2017/Ottobre 2023

Devo dire che, appena letto il titolo di questo libro, la prima immagine che è comparsa nella mia mente è stata quella del prestigiatore, se non del mago, forse perché fin da bambino (dove credevo) e un po' ancora oggi (dove mi piace immaginarlo) queste persone sembrano poter far accadere cose che non siamo in grado di spiegare. Torna alla mente anche la famosa parola magica Abracadabra, per assonanza, ma *Dario Canil* intitola il suo libro **Avrah Ka Dabra**, che in aramaico significa "Creo quel che dico". Ecco, quindi, che tutto prende un'altra forma e la magia lascia spazio a qualcosa di molto più concreto che è governabile da noi stessi, se ne siamo consapevoli.

Su questo libro ritrovo solo tre sottolineature, la prima delle quali riprende dei concetti di cui ho già scritto in diversi miei passi, mentre le altre due saranno lo spunto per approfondimenti futuri. Partiamo quindi con la seguente affermazione dell'autore:

> *Il «Personaggio» è l'errore che finora hai messo in scena. Ciò che sei davvero è «Anima».*

Se hai letto i miei passi, ti verrà naturale identificare il personaggio con l'ego. Probabilmente sarà meno naturale uscire dal fraintendimento del termine anima, per non ricadere senza accorgersene negli inganni dell'ego, che semplicemente cambia il

personaggio, ma ti lascia comunque immerso nello spettacolo teatrale del sogno che vivi. Ti stai chiedendo di quale altro personaggio stia parlando? Sto parlando proprio dell'anima! Prima di tutto usciamo dalla concezione cattolica del termine, per non introdurre sovrasignificati alla parola che stiamo utilizzando. Spesso, nel percorso di conoscenza che ognuno porta avanti con i suoi tempi e le sue modalità, viene il momento in cui si passa dalla propria identificazione del sé (l'ego) a qualcosa che riteniamo più alto e puro (l'anima). Stiamo ben attenti però a non cadere nel tranello dell'ego di farci credere che siamo ancora qualcosa di unico e speciale rispetto agli altri (in questo caso le altre anime); in definitiva un altro personaggio (forse peggio del precedente, perché si sente più elevato). Quello che l'autore voleva trasmettere con il termine Anima, è il concetto che io identifico nel temine Coscienza. Anche in questo caso non intendo la coscienza individuale, ma l'unica Coscienza che esiste, che utilizza il nostro corpo per fare esperienza in questo mondo duale, ossia l'unico esperibile dal nostro cervello. La cosa interessante è che la nostra coscienza ci permette (se lo vogliamo, attraverso la consapevolezza) di renderci conto che non siamo il personaggio che nasce dall'ego (separato dagli altri personaggi che incontriamo) ma proprio quell'unica Coscienza (se non l'hai già fatto, nota che uso il termine coscienza con l'iniziale minuscola o maiuscola a seconda del contesto).

Chiarito questo punto di partenza iniziale, sarà più semplice riuscire a comprendere la seconda sottolineatura:

> *Le parole veicolano sentimento dentro specifici sistemi di credenze e così facendo creano reti neurali che vanno ad agire quantisticamente sulla realtà plasmandola e modificandola*

In una singola affermazione sono contenuti diversi temi che meritano di essere approfonditi separatamente, e su questi

ritornerò nei prossimi passi, ma cominciamo col delinearli. Il *sentimento*, provando a definirlo in maniera diversa dal solito, è una vibrazione che veicola un certo tipo di energia che vogliamo trasmettere (o che riceviamo). I *sistemi di credenze* sono quelli su cui si basa l'ego, e nascono strato dopo strato dalle esperienze passate, che fisicamente creano nel cervello (organizzato in *reti neurali*) delle vie preferenziali, dovute alla ripetizione di stimoli e reazioni associate alle emozioni (la parte fisica dei sentimenti). La parte relativa alla fisica quantistica è la più affascinante ed è quella che ha portato la mia parte razionale a trovare una spiegazione scientifica per ciò che la mia parte spirituale aveva già intuito. Ora è troppo presto per addentrarci su questo tema, ma sappi che la fisica quantistica ci dà un modo completamente nuovo di guardare ciò in cui siamo immersi, in maniera assolutamente differente dalla fisica classica che invece è molto legata alla nostra percezione del mondo che ci circonda. Per il momento, ti basti sapere che per la fisica quantistica una particella esiste solo quando osservata, perché altrimenti è definita da una funziona d'onda che descrive la probabilità di trovare quella data particella nello spazio-tempo. Se è l'osservatore che crea la realtà, e l'osservatore stesso la vede attraverso le lenti delle sue credenze, siamo finalmente riusciti ad arrivare alla fine della spiegazione della sottolineatura, potendo affermare che se cambiamo noi stessi, cambia la *realtà* percepita.

L'ultima sottolineatura riprende il tema precedente in un'altra forma:

> *Le parole sono pensieri che si sono rivestite dell'energia del suono.*

I pensieri a cui ho fatto riferimento prima, per essere trasmessi ad altri necessitano delle parole, e questo passaggio di

stato introduce purtroppo un primo impoverimento, in quanto quello che esperiamo non è traducibile completamente in parole. Questa prima semplificazione, dal vissuto al trasmesso, viene ulteriormente alterata dalla decodifica effettuata dal ricevente del messaggio, che lo traduce in base al suo personale significato che attribuisce alle parole che ascolta o legge. Ecco perché, quando ascoltiamo qualcuno o leggiamo i suoi scritti, dell'esperienza che vuole trasmetterci possiamo solo intuirne i contorni sfumati, ma la comprensione può solo derivare dal provare quell'esperienza attraverso una ricerca personale.

Tornando al principio di questo passo, alla prima sottolineatura, lascia perdere il personaggio (tuo o di chi ti dona le sue parole) e cerca l'esperienza attraverso la tua anima, che io preferisco chiamare Coscienza.

Marzo 2026

Nell'incipit di questo passo troviamo che l'aramaico *Avrah Ka Dabra* significa "Creo quel che dico". La formula magica mortale lanciata da Voldemort deriva invece da *Abhadda Kedhabhra* che si traduce in "Sparisci come questa parola". Queste assonanze ci portano entrambe al potere delle parole. Si è scritto tanto su questo concetto, il verbo, che a mio avviso ha origine prima di tutto dalle forme-pensiero. Tutto nasce nella nostra mente, ma se non siamo in grado di tradurlo in parole, quelle proprie di ognuno, allora non può esistere.

Ricorda che quello che esiste è percepibile, mentre quello che è reale va al di là della percezione, ed "è" in ogni caso.

Questo inciso mi serve per non farti pensare che quello che sto per scrivere è una contraddizione di quello che ho affermato pocanzi. Abbiamo bisogno di poter descrivere a parole (quelle corrette) una forma-pensiero affinché esista nella nostra percezione del mondo duale, ma questo non significa che quello che pensiamo e percepiamo sia reale. Ci si avvicina alla realtà

nell’esperienza, che può essere solo vissuta, e non trasferita al di fuori di noi tramite il linguaggio. Tale informazione è quantistica dentro di noi, e classica all’esterno, ma questa affermazione immagino possa essere troppo criptica, fino a che non leggerai l’ultimo passo in cui tratterò questo tema.

Il gioco della vita

[Florence Scovel Shinn]

Aprile 2017/Dicembre 2023

In questo passo, relativo al libro **Il gioco della vita** di *Florence Scovel Shinn*, riscopro solo due sottolineature. Alle volte capita che mi soffermi maggiormente sulle parole di un autore, mentre in altri casi avverto solo fugaci vibrazioni che voglio ritrovare in futuro rileggendole. A mano a mano che proseguo nelle mie letture, mi ritrovo su sentieri che assomigliano ai rami sovrapposti di un folto albero, osservati controluce. Alcuni divergono, altri sono paralleli. Alcuni si incrociano e altri ancora sembrano prendere tutta un'altra strada. Alcuni non si notano subito, ma a volte portano in spazi irraggiungibili con altri percorsi.

Dalle parole di questa donna di fine '800, ritrovo una sintesi di un tema che abbiamo già affrontato più volte nei miei passi:

> *Il passato e il futuro sono ladri di tempo.*

Come ormai già sai, il tempo esiste solamente come percezione della nostra mente e nel suo regno governa indisturbata sul passato e sul futuro. Anche queste due dimensioni esistono solo nella nostra mente e questo appare evidente. Non posso "toccare", o per meglio dire fare esperienza, di qualcosa nel passato o nel futuro. L'unico istante al di fuori della nostra mente, eternamente fermo nel movimento, è quello

in cui siamo consapevoli e focalizzati sul presente.

Declinando in maniera differente quello che dice l'autrice, io credo che ai giorni nostri quello che non dobbiamo farci rubare non è il tempo, ma l'*attenzione*. Siamo immersi in contesti pieni di stimoli (quasi sempre eccitanti), di informazioni (spesso inutili) e di passatempi (per riempire ogni istante), perché le persone sono terrorizzate di ritrovarsi a fare niente, proprio perché è in quei momenti che emerge ciò che è sopito al loro interno, e pochi vogliono risvegliarlo.

Ritrova l'istante presente il maggior numero di volte che puoi durante la giornata. Alla fine, diventerà un'abitudine e anche se non sarai costantemente nel qui-e-ora, scoprirai che è possibile distaccarsi da ciò che avviene nella tua vita, senza alienarsi, ma scoprendo che tu non sei quella vita, che in realtà è ciò che ti porta le esperienze.

La seconda sottolineatura nasconde un significato più profondo, rispetto alle parole che recita.

> *L'uomo spesso subisce una perdita a causa della sua mancanza di apprezzamento.*

Per comprenderlo, riprendiamo il concetto relativo alla legge di attrazione, di cui ho discusso nel passo *La chiave suprema*. Se siamo (veramente, non solo dicendolo a noi stessi) in un determinato stato mentale, attiriamo eventi che tendono a confermare quello stato mentale. Molte persone desiderano l'abbondanza, ma non sono nello stato mentale relativo all'abbondanza. Infatti, il desiderio di una cosa è ben diverso dalla cosa stessa. Pur essendo umano, non ha senso desiderare l'abbondanza lamentandosi della scarsità. Sai qual è il sentimento che più di tutti attira l'abbondanza? La *gratitudine*.

Se siamo grati di quello che abbiamo, fin nel profondo, apprezzeremo molto di più il nostro stato attuale e inoltre

attireremo eventi che ci porteranno a continuare a essere grati per ciò che siamo e possediamo.

Ecco, quindi, che l'ultima sottolineatura diviene più chiara, evidenziando il concetto che se non apprezziamo le cose, queste prima o poi non faranno più parte della nostra vita. Sii grato, facendolo diventare un'abitudine per ogni più piccolo evento della giornata, e questo piccolo cambio di prospettiva ti porterà in una nuova posizione da cui osservare il valore in cui sei immerso.

Marzo 2026

In questo passo tocco il tema dell'attenzione. Soffermandomi su questa parola, ripenso a quello che ho scritto. Perché non prestiamo attenzione? Credo che la risposta derivi da un misto di stanchezza e di falso senso di controllo, mescolato spesso a disinteresse. Tipicamente, quando facciamo "le solite cose", che sia il nostro lavoro o attività che richiedono capacità che riteniamo di aver già acquisito, non prestiamo troppa attenzione a quello che facciamo. Questo avviene soprattutto se quello che sta avvenendo non è di nostro interesse, e proprio questa "noia" ci porta a proiettarci mentalmente già nell'attività successiva, specialmente se il compito futuro ci preoccupa (occupa prima) in qualche modo. Tutto questo ci stanca, e nel flusso continuo che ho appena descritto ci porta a desiderare momenti di "svago" mentale che hanno come risultato la perdita di attenzione nel momento presente. Neanche a fine giornata, magari davanti alla televisione, riusciamo a essere attenti perché se va bene pensiamo ad altro o, ancora peggio, non resistiamo alla tentazione di avere in mano il telefono. Questo quadro mi sembra sempre paradossale. Come si fa ad "anestetizzarsi" tramite la televisione, e al contempo "annoiarsi" di questo tentativo e riempire i vuoti mentali (teoricamente quello che si cercava) con stimoli inutili che non portano nient'altro che un

cattivo sonno che il giorno dopo pone il primo passo per il circolo vizioso descritto prima?

Non è possibile ottenere una vita diversa comportandosi sempre allo stesso modo. Non dobbiamo solo volere un cambiamento, dobbiamo essere quel cambiamento. Quando conviene cominciare un mutamento del genere? Nell'unico momento in cui è possibile farlo: adesso.

Il codice della mente straordinaria

[Vishen Lakhiani]

Settembre 2017/Febbraio 2024

Ormai avrai capito che titoli come **Il codice della mente straordinaria** mi ispirano e quindi anche quest'opera di *Vishen Lakhiani* non ha fatto eccezione. La prima sottolineatura afferma che

> *la felicità è un'abilità, e come tale possiamo apprenderla*

e posso dire che sono assolutamente d'accordo, però non è stato sempre così. Per anni ho creduto che la felicità andasse ricercata e, una volta trovata, mantenuta con sé in qualche modo, come se si potesse conservare. Ho capito solo successivamente che la felicità è un modo d'essere. Non si trova al di fuori di noi, come del resto tutto quanto, ma è la nostra predisposizione all'osservazione del mondo in un certo modo. Ecco quindi che, come dice l'autore, questa abilità si può apprendere e, soprattutto, si può allenare per renderla la nostra normalità.

A volte l'etimologia di altre lingue ci può aiutare a comprendere il significato di una parola da un punto di vista diverso, non influenzato dalla nostra cultura. In questo caso, ad esempio,

> *nel buddismo, il termine per indicare la felicità è Sukka. La traduzione di questa parola è «benessere che scaturisce da una mente serena, dalla pienezza dell'essere, dalla realizzazione interiore, dal risveglio dei propri talenti».*

Questa definizione sottolinea che la felicità non è al di fuori di noi, anche perché se così fosse vorrebbe dire che per ottenerla avremmo necessariamente bisogno di qualcuno/qualcosa esterno, e questo significherebbe inevitabilmente che, anche se l'ottenessimo, sarebbe impermanente. Quante volte abbiamo pensato che ottenendo quell'oggetto o legandoci a una persona avremmo raggiunto la felicità (e ci era anche parso fosse vero), ma poco dopo quella sensazione svaniva inesorabilmente? La buona notizia è che possiamo smettere di cercare all'esterno, ma le cose non si ottengono mai senza impegno o, meglio, senza un'azione consapevole e focalizzata. Questo significa che dobbiamo pensare in maniera differente per ottenere risultati differenti nella nostra vita e questo pensare non può essere solo conscio, altrimenti questo Davide si scontrerebbe con l'inconscio Golia, creato dagli strati accumulati durante tutta la vita. Ci saranno dei passi successivi in cui tratterò il tema della riprogrammazione dell'inconscio ma, per il momento, comincia con lo smettere di guardare fuori dalla finestra per ritornare ad osservare ciò che è sempre stato dentro casa tua.

La sottolineatura successiva riprende in qualche modo il concetto degli strati accumulati a cui ho appena accennato:

> *La macchina crea-significato che abbiamo nella testa attribuisce continuamente senso agli eventi che si verificano, in particolare quando riguardano persone da cui cerchiamo amore o attenzione.*

Uno "strato" si crea quando, in maniera ripetuta,

un'informazione si lega a un'emozione, fissando il tutto nella nostra mente. All'inizio pensiamo coscientemente all'informazione ma con la ripetizione, e soprattutto con l'emozione (che mette in gioco anche la chimica del nostro corpo), l'informazione viene gestita automaticamente e noi non ci accorgiamo più della reazione che abbiamo. Tutto diventa automatico e quindi fuori dal nostro controllo, ma non è finita qui. Questo automatismo ci fa ricadere in una ripetizione continua dei nostri stati d'essere, creando una profezia autoavverante delle nostre convinzioni che, come abbiamo visto, da consce diventano inconsce.

Un insieme di queste convinzioni riguarda l'immagine di noi che vogliamo dare all'esterno. Per la sua definizione, derivante da tutti gli anni di vita passati, abbiamo speso e continuiamo a sprecare un sacco di energie affinché sia consistente, ma una semplice domanda può farci riflettere.

> *Cosa sarebbe successo se avessi iniziato a credere di essere abbastanza e di non avere niente da dimostrare?*

Questa domanda potrebbe spiazzarti, ma come tutte le buone domande non è importante la risposta, quanto il cambio di prospettiva che genera dentro di te, per permetterti di comprenderti meglio. Da sola, questa riflessione potrebbe far crollare buona parte degli strati che ti porti addosso, ma se non cominci in maniera critica e continua a cercare di comprenderti, questo momento sarà vano perché

> *ciò a cui sappiamo di credere è molto meno di ciò a cui non sappiamo di credere.*

Abbiamo molte credenze inconsce che ignoriamo, e queste nascono da ciò che il nostro essere crede di aver imparato dalle lezioni del passato, ma influenzano anche il nostro

comportamento futuro perché cercano, a seconda dei casi, di far accadere o di evitare degli eventi. Comunque sia,

> *è inutile indugiare sul passato e lasciare che vi definisca, o perdersi nell'inquietudine per il futuro. Nel momento presente siete nel campo del possibile.*

Questo significa che nel continuo riproporsi dell'istante presente, e solo in quel momento, tutte le infinite possibilità coesistono, e siamo noi che le facciamo divenire l'unica realtà di cui facciamo esperienza. Questa "creazione", se fosse completamente conscia, ci porterebbe esattamente dove vogliamo, ma per quanto discusso prima tutta la parte inconscia tende a ricreare continuamente la realtà che "abbiamo deciso" in base alle nostre credenze. Questi preconcetti spesso derivano dalle interazioni che abbiamo con gli altri, ma se vogliamo vederla in un altro modo tutto questo è solo un'errata comprensione di alcuni aspetti che proiettiamo sugli altri, e che non riconosciamo per quello che sono, ossia dei tratti che non accettiamo di noi stessi. Prova a ragionare sulla prossima sottolineatura:

> *Ricordate che le persone ferite feriscono. Chi ferisce gli altri lo fa perché a qualche livello, in qualche momento, è stato a sua volta ferito.*

Cos'è veramente che ci ferisce? Il comportamento di una persona, o più concretamente quel qualcosa che quella persona ha risvegliato in noi come esperienza negativa? Dovremmo capire che quel momento di sofferenza è un'occasione (che si riproporrà finché non sarà compresa) per riconoscere attraverso l'altro (lo specchio) l'errata credenza che ci porta a tale sofferenza. Queste errate credenze possono essere diverse per ognuno di noi, ma una di quelle si cui ho dovuto lavorare per

farla svanire con la comprensione riguarda il fatto che

> *darsi da fare per confutare il modello di realtà del non essere abbastanza ha un costo nascosto: dipendere da altri per una conferma.*

Questo perché se basiamo il nostro "valore" in base ai traguardi raggiunti "certificati" dall'apprezzamento degli altri, appena questo cesserà, automaticamente la nostra autoconsiderazione ne risentirà. Per non cadere in questa trappola l'unico modo è osservarsi in maniera distaccata, ma non con il fine di giudicarsi, quanto piuttosto di capire attraverso l'osservazione che non c'è bisogno di alcun giudizio. In questa trasmutazione è bene essere consapevoli che il passaggio intermedio dallo stato iniziale di apprezzamento esterno a quello di consapevolezza dell'inutilità del giudizio spesso passa per l'autoapprovazione dell'ego. Con questo intendo che l'iniziale bisogno dell'approvazione degli altri non dev'essere sostituito da un compiacimento dell'ego (un esempio classico è rimpiazzare un giudizio positivo degli altri con un pensiero del tipo "Io sono sicuramente stato all'altezza, sono gli altri che non l'hanno capito"). In questi termini, infatti, l'ego è comunque esterno a noi, ma a un livello di vicinanza tale che spesso confondiamo con noi stessi. Nello stato intermedio che sto cercando di descrivere è molto facile creare un'interpretazione della realtà introducendo sovrasignificati a ciò che ci accade.

> *Quando create significato attorno alle azioni altrui o giudicate le persone che non vi danno ciò di cui avete bisogno, probabilmente state colmando un buco dentro di voi che quelle azioni o persone vi ricordano.*

È paradossale come "aggiungere" significati è strettamente collegato al "riempire" una mancanza di comprensione, ma non

c'è nulla da aggiungere o da comprendere in quanto se rimuoviamo questo schema ripetitivo tutto ciò che rimane rappresenta il nostro Sé originario. Non pensare a un corpo, o a una mente, perché

> *la trascendenza è l'atto di andare oltre il mondo fisico per abbracciare quanto non può essere visto.*

Marzo 2026

Ho appena finito di rileggere questo passo e, mentre sto scrivendo queste righe, sto ancora pensando a che cosa *non può essere visto*. Associamo sempre la parola "vedere" ai nostri occhi, forse perché ci hanno insegnato che quello è l'unico mezzo che abbiamo per farlo. Ho provato anche a guardarmi dentro, e dopo diversi tentativi ho capito che l'oscurità che vedevo derivava dal fatto che la mia mente stava cercando di "vedere" all'interno con gli stessi occhi fisici, e l'interno non poteva essere illuminato, quindi risultava completamente nero perché la mia mente non accettava altri tipi di soluzioni.

Ho provato quindi a percepire (stavo per scrivere sentire, ma saremmo caduti nello stesso fraintendimento, questa volta con le orecchie) cosa ci fosse dentro di me e alle volte qualcosa nasceva, ma appena cercavo di "guardarla" svaniva. Sono quindi giunto al fatto che non devo necessariamente "capire" tutto, ma mettermi nella condizione di poter sentire (è la seconda volta che voglio scrivere questa parola, quindi questa volta me lo concedo) questa sorta di forme "sottili" che emergono. La parola sottile mi piace molto, perché si oppone a spesso, evidente, ma in senso più ampio rappresenta anche il non ovvio.

Siamo immersi nell'appariscente, e ci muoviamo in maniera altrettanto evidente, quando invece è il sottile che può darci molte più informazioni di quelle che possono raccogliere i nostri

sensi.

Autobiografia di uno yogi

[Paramhansa Yogananda]

Ottobre 2017/Febbraio 2024

In diversi libri che avevo letto in passato, avevo trovato riferimenti a *Paramhansa Yogananda* quindi, a un certo punto, divenne naturale leggere la sua **Autobiografia di uno yogi**. Diversi suoi insegnamenti vengono trasmessi con citazioni di altri, quindi in realtà è come se attraverso le mie sottolineature rileggessimo insieme quelle dell'autore. Si citano anche fatti accaduti in epoca recente, come quello riportato nella prima delle mie.

> *Una dimostrazione che l'essere umano è dotato di poteri televisivi venne fornita il 26 novembre 1934 alla Reale Università di Roma. Il dott. Giuseppe Calligaris, professore di neuropsicologia, premette determinati punti sul corpo di un soggetto e questi rispose fornendo descrizioni dettagliate di altre persone e oggetti collocati oltre una parete. Il dottor Calligaris riferì agli altri professori che, stimolando alcune aree cutanee, il soggetto riceve impressioni sovrasensoriali che gli consentono di visualizzare oggetti altrimenti al di fuori della sua percezione.*

In questo caso non dobbiamo pensare a santoni o pranoterapeuti che fanno chissà cosa, ma semplicemente che abbiamo un certo tipo di percezione "classica" che utilizziamo e alleniamo tutti i giorni, e una più "sottile" che, anche in questo

caso se non viene ricercata e allenata, non diventerà mai una nostra capacità. Agendo sul corpo, meccanicamente o con sostanze chimiche, è possibile arrivare a questo tipo di percezione che possiamo anche chiamare, come spesso si sente dire, “stato alterato di coscienza”. Questo a me pare come una sorta di trucco, di scorciatoia, che potrebbe anche portare a brevi periodi di nuovi tipi di percezione, ma l’obiettivo a lungo termine è quello di estendere sempre più consapevolmente questi intervalli temporali. Questo, a mio avviso, può essere raggiunto solamente con la meditazione praticata costantemente. Ad oggi, io non ci sono ancora riuscito, ma questo certamente non mi fa cambiare idea riguardo quello che ho appena scritto, dandomi invece una motivazione per continuare, oltre a tutti gli effetti benefici che già sperimento relativamente al mio equilibrio psicofisico.

Il libro non ha solo riferimenti a esperimenti scientifici ma, anzi, riporta diversi punti sicuramente non classici per la visione di un occidentale. La successiva sottolineatura, infatti, ci pone davanti a una definizione della trinità che non siamo per niente abituati a considerare nella cultura cristiana.

> *Triplice natura di Dio come Padre, Figlio e Spirito Santo (Sat, Tat, Aum nelle Scritture indù). Dio Padre è l’Assoluto, l’Immanifesto, che esiste al di là della creazione vibratoria. Dio Figlio è la coscienza cristica (Brahma o Kutastha Chaitanya) che esiste nella creazione vibratoria; questa coscienza cristica è “l’unigenito”, il solo riflesso dell’Infinito Increato. La sua manifestazione esteriore o “testimonianza” è l’Aum o Spirito Santo, il potere divino, creativo e invisibile che struttura l’intera creazione mediante la vibrazione. L’Aum, il beato Consolatore, si ode in meditazione e rivela al devoto la Verità ultima.*

Non è per niente facile, ma se volessi cimentarmi nel tentativo

di spiegare a parole mie cosa ho compreso di queste definizioni, direi che il Dio Padre (l'Assoluto), è quello che a me piace chiamare il Tutto Unico. Il Tutto Unico, per definizione, contiene già qualsiasi cosa e, di conseguenza, non può osservarsi perché, se mi concedi questa metafora semplicistica, contiene al suo interno lo specchio con cui potrebbe farlo (se fosse esterno ad esso). Prova, sempre considerando il fatto che ogni mia rappresentazione è assolutamente didascalica, a immaginare che questo Tutto Unico sia un foglio infinito. Dio Figlio (la Coscienza) è rappresentato dal ripiegarsi su se stesso di questo foglio, di modo tale che possa finalmente osservarsi. Ecco che arriviamo alla creazione del mondo duale (i due lembi del foglio ripiegati), in cui possiamo fare esperienza. Dico possiamo perché noi in realtà siamo la Coscienza e non il nostro sé egoico. Chiude questa trinità lo Spirito Santo (l'Aum) che rappresenta la consapevolezza del riscoprire questa realtà ultima.

Con questo cambio di prospettiva, la nostra esistenza nel mondo duale prende tutta un'altra forma, da cui non può che scaturire un'opposta visione della morte. L'autore aggiunge un'altra citazione, questa volta relativa al sonetto 146 di *William Shakespeare*.

> *Povera anima, centro della mia peccaminosa terra*
> *(schiava di) queste brame ardenti che ti ammantano,*
> *perché dentro ti struggi e miseria sopporti*
> *per decorar le tue pareti di costosa ostentazione?*
> *Perché sì alto prezzo per un sì breve affitto,*
> *sprechi tu pagando questa effimera dimora?*
> *Dovranno forse i vermi, eredi di tanti eccessi,*
> *divorar ogni ricchezza? È tale il fine del tuo corpo?*
> *Allora anima sfrutta la rovina del tuo servo*

e lascia che patisca per aumentar le tue risorse,
compera eternità divine vendendo ore di fango,
pasciti del tuo spirito, senza più sfarzo esterno,
così ti nutrirai di Morte che di uomini si nutre
e con Morte morta, si estinguerà il morire.

Di questa specifica declinazione della morte, ossia del morire prima di morire, ho già scritto nel mio passo *Il potere di adesso*, ma riprendendo questo sonetto che declina in altro modo lo stesso concetto, ritrovo quello che ormai mi è chiaro. Solo smettendo di alimentare l'immagine che vogliamo dare di noi agli altri, facendola quindi morire, scopriamo la nostra vera immagine che in realtà è una non-immagine, perché non si può specchiare essendo già il Tutto Unico.

Proseguendo nelle diverse citazioni che l'autore raccoglie nel suo testo, la prossima sottolineatura ne evidenzia una riferita ad *Alessandro Magno*. Lui stesso si interrogava sulla morte, e su molte altre questioni, e viene qui riportato un fatto derivante dagli studi di storici greci e da altri che accompagnarono o seguirono Alessandro nella sua spedizione in India.

Alessandro invitò a Taxila alcuni asceti bramini, noti per la loro abilità nel rispondere a quesiti filosofici con pregnante saggezza. Un saggio di tali schermaglie verbali è riportato da Plutarco; Alessandro in persona formulò tutte le domande. «Quali sono i più numerosi, i vivi o i morti?». «I vivi, poiché i morti non sono». «Chi genera gli animali più grandi, il mare o la terra?». «La terra, poiché il mare è soltanto una parte della terra». «Qual è la più intelligente delle bestie?». «Quella che l'uomo ancora non conosce» (l'uomo teme l'ignoto). «Chi esistette per primo, il giorno o la notte?». «Il giorno venne prima di un giorno». A questa risposta Alessandro si dimostrò

perplesso; il bramino aggiunse: «Domande impossibili implicano risposte impossibili». «Qual è il modo migliore, per un uomo, di farsi amare?». «Un uomo sarà amato se, pur disponendo di grande potere, non si farà temere». «Come può un uomo diventare un dio?».(*) «Facendo ciò che è impossibile a un uomo». «Qual è più forte, la vita o la morte?». «La vita, poiché sopporta così tanti mali».

Da questa (*) domanda si intravede la sua credenza di essere una divinità, o quantomeno la sua ricerca di farsi trattare come tale, tanto che lui stesso si identificava come “Figlio di Zeus”. Questo è l’esatto opposto di ciò che prima ho definito come il “morire prima di morire”, in quanto un atteggiamento del genere (e anche molto meno, pensando a ognuno di noi) non fa altro che allontanarci da ciò che realmente siamo, immergendoci sempre più nel mondo duale dove a picchi così alti non possono che corrispondere abissi profondissimi. Queste oscillazioni sono date dalla nostra identificazione con l’ego. Sembriamo un pendolo che indefinitamente oscilla nel mondo duale, e più raggiungiamo l’altezza in un estremo, più raggiungeremo inevitabilmente la stessa altezza nell’altro estremo. Se limitiamo le oscillazioni, arriveremo al punto centrale in cui il pendolo è fermo e questo non corrisponderà all’apatia totale, ma semplicemente alla nostra riscoperta del Sé. È come se in quel momento potessimo scendere dalla giostra. La osserveremo nuovamente oscillare fra estremi opposti, ma questa volta saremo spettatori immobili, e quindi non più coinvolti in irreali eccessi.

L’ego ritorna spesso nei miei passi, e ogni volta che provo a spiegare cosa rappresenta, in qualche modo lo comprendo sempre meglio. Uso quindi un’altra citazione dell’autore, relativa a un fatto accaduto a *Sadasiva Brahman*, maestro indiano del diciottesimo secolo, per darti un altro spunto di riflessione sull’ego.

> *Quando il guerriero, umilmente, chiese di ricevere qualche insegnamento spirituale, Sadasiva scrisse con il dito sulla sabbia: «Non fare ciò che vuoi: allora potrai fare ciò che ti pare». Il maomettano fu innalzato a uno stato mentale di grande elevazione e comprese così che il paradossale suggerimento del santo indicava come raggiungere la libertà dell'anima attraverso il dominio dell'ego.*

Qui è sottointeso che chi "vuole" non sei tu, ma l'ego, da cui nascono i desideri di ottenere qualcosa di esterno, che deve esistere per giustificare la sua presenza. Sto dicendo che l'ego nasce dall'errata percezione che ci sia qualcosa al di fuori di te, e di questo è complice la tua mente. La mente percepisce (e quindi si identifica con te stesso) qualcosa al di fuori di sé (che quindi non può essere la mente) e da questo semplice principio nasce l'esperienza del mondo duale e il desiderio di ciò che non hai (o per meglio dire di ciò che non sei). In realtà, non c'è qualcosa che percepisce e qualcos'altro da percepire, ma un'unica Coscienza che fa esperienza di Sé attraverso il mondo duale. Ecco, quindi, che la frase "Non fare ciò che vuoi: allora potrai fare ciò che ti pare" diviene "Smetti di essere vincolato dal mondo duale: allora entrerai nello stato delle infinite possibilità" che, come sai, è l'istante presente.

Con questo cambio di volta è possibile intuire l'esistenza di nuovi stati di coscienza che si possono raggiungere attraverso la meditazione, dove i sensi vengono ritratti e la mente, senza questi stimoli esterni, si placa lasciando spazio a nuove esperienze. Ritrovo questo concetto anche nell'ultima sottolineatura, dove sono riportate le parole del maestro *Sri Yukteswar*:

> *A differenza del mondo fisico spaziale a tre dimensioni, conosciuto soltanto attraverso i cinque sensi, le sfere astrali*

sono percepibili mediante il sesto senso onnicomprensivo, ovvero l'intuizione.

Qui, citando le sfere astrali, si fa riferimento a un livello di coscienza più alto di quello che normalmente sperimentiamo. L'insieme di conoscenze indiane suddivide spesso in molti livelli evolutivi il percorso che ci porta da esseri umani a esseri illuminati, ma queste eccessive suddivisioni portano a una sorta di scoraggiamento in chi pensa di doverle affrontare una per una. È molto più stimolante **essere** nel percorso che descriverlo. Pur essendo senza fine, questo progredire indefinitamente porta a sentire cosa sperimentiamo ora, senza puntare a una meta lontana, sapendo che quello che facciamo (consapevolmente) ci guida nella giusta direzione.

Marzo 2026

Penso sempre a quanta fatica si faccia a sostenere un ego, e come questo ci tolga energie che potremmo utilizzare in altro modo. Non è facile però togliere la maschera che portiamo se il timore che quello che verrà rivelato non sarà all'altezza delle aspettative degli altri. Ma è proprio questa la chiave di volta! Perché abbiamo bisogni di altri per definire chi siamo? Capisco che le interazioni sociali che abbiamo (prima di tutto quelle con i nostri genitori) iniziano a definire degli schemi mentali su cosa è giusto/sbagliato, utile/deleterio ammesso/proibito, ma procedendo lungo questo percorso finiamo per perdere quello che realmente siamo. C'è quindi un momento in cui, se ce ne rendiamo conto, non ha più senso sostenere tutti i costrutti che abbiamo creato nel tempo. A quel punto diviene chiaro che non dobbiamo più essere chi ci volevano far essere, ma semplicemente essere.

Volutamente la frase precedente non si conclude con "essere chi vogliamo", ma solamente con "essere", perché voler essere

qualcuno è comunque uno schema mentale che ci allontana da noi stessi, ed è addirittura più pericoloso, perché lo sentiamo nostro, anche se artificiale. Non rimane quindi che essere, e questo è qualcosa che nessuno potrà mai toglierci né alterare, per cui non sarà necessario spendere energie per mantenerlo ma, al contrario, ne trarremo la nostra forza.

Dio mi disse

[Neale Donald Walsch]

Dicembre 2017/Marzo 2024

Ogni volta che si fa riferimento a Dio, immagino che una parte di lettori attribuisca a questa parola un significato, mentre un'altra parte inizi a distaccarsi da quello che scriverò, prima ancora di leggerlo. Questa sensazione si acuisce ancor di più quando è una persona che riporta ciò che Dio gli ha detto, dove un gruppo trova conferma dell'esistenza di ciò in cui crede e l'altro si allontana ancor di più da quanto riportato, rafforzando la propria estraneità ad approcci del genere. Io scrivo per tutti, senza pensare ai gruppi di appartenenza. In questo caso l'autore stesso, *Neale Donald Walsch*, afferma che non è necessario credere nella provenienza delle sue affermazioni, riportate in **Dio mi disse**, per ottenerne un beneficio. Come dico spesso, non farti deviare (o ancora peggio bloccare) dai pregiudizi. Anche se non consideri possibili alcune idee fai un esercizio in cui, volutamente, le ritieni accettabili, osservando dove ti porta il ragionamento da un nuovo punto di vista che altrimenti non avresti considerato. Potresti sorprenderti del risultato, magari non arrivando a sostenere le stesse tesi, ma raggiungendo un inaspettato punto di partenza per nuovi approfondimenti che altrimenti non avresti mai fatto.

Dopo queste premesse, sei pronto per immergenti nella prima sottolineatura, cominciando ad immaginare che

> *La Coscienza è la capacità di guardare il Mondo dell'Illusione e vedervi all'interno la Realtà Ultima e Unica.*

Qui, come in precedenza, trovi il termine Coscienza con la C maiuscola, ad indicare l'unica coscienza che esiste (o meglio che è reale) e quindi non quella che possiedi in quanto essere cosciente (che esiste, poiché ne fai esperienza, ma non è reale, in quanto è impermanente). Se vuoi fare un piccolo ripasso relativamente al Tutto Unico e alla Coscienza, rileggi il passo *Autobiografia di uno yogi*, in cui troverai la mia spiegazione di alcuni di questi concetti.

Tornando alla sottolineatura, si delineano due piani interconnessi, ossia quello del mondo duale di cui facciamo esperienza e il Tutto Unico che, per definizione, lo contiene. Il cambio di volta nella nostra comprensione si ha quando in prima battuta prendiamo in considerazione l'idea, per poi fare il passo successivo in cui la Coscienza del Tutto Unico fa esperienza di sé stessa attraverso la nostra coscienza che esperisce il mondo duale. Mi rendo conto che questo concetto vada fatto proprio a mano a mano che riusciamo a distaccarci dall'unica "realtà" che i nostri sensi ci trasferiscono, ma fin da subito è bene ricordare che

> *La nostra esperienza esistenziale è come noi pensiamo che sia.*

Questo significa che il nostro mondo è esattamente come crediamo che sia. Fai attenzione che, come ho scritto molte volte anche se è sempre bene risottolinearlo, quando parlo di credenze includo anche quelle inconsce, che agiscono continuamente rispetto al tempo limitato di quelle consce. Non basta quindi credere di aver cambiato idea consciamente, ma è necessario riprogrammare il proprio inconscio. Questo è un tema interessante, che avremo modo di affrontare nei prossimi passi,

ma un suggerimento pratico che puoi applicare fin da subito è

> *Agisci come se lo avessi, perché ce l'hai, solo che non sai di averlo.*

Questa è un'esortazione importantissima. Comportati sempre come se avessi tutto ciò che ti serve, dal tempo, al denaro, all'amore, a tutto il resto. Non c'è calamita (attrattiva o repulsiva) più forte della nostra convinzione. Se ci sentiamo sempre stressati, di corsa, e senza un attimo per rifiatare, essendo convinti che quella è la nostra situazione, lo sarà. Se siamo ossessionati dal non avere sufficiente denaro per fare le cose che vogliamo, sarà così. Se cerchiamo continuamente l'amore convincendoci che non lo troveremo mai, la ricerca non avrà mai fine. Ricordati però che valgono con la stessa forza anche gli esempi positivi! Datti del tempo, ed otterrai del tempo. Rimuovi il senso di scarsità e sentiti appagato da quello che hai e possiederai tutto quello di cui hai realmente bisogno. Ama, senza aspettarti nulla in cambio, e sarai amato. Elimina le tue credenze autolimitanti. Ricordati inoltre che sei in un mondo percepito, quindi è la percezione che lo definisce. Se fosse reale non si potrebbe modificare, ma cambiando la tua percezione, cambia di fatto il percepito.

Ricordati sempre che il percepire nasce dall'esperienza. Il Principio è il Tutto che non può osservarsi, che si può naturalmente associare al Nulla. Il Tutto e il Nulla sono la stessa cosa, ma da ciò è scaturita l'intenzione originale di conoscersi, attraverso la Coscienza. Per conoscersi è necessaria l'osservazione, ed è da qui che nasce il mondo duale in cui viviamo, dove specchiandoci in ciò che è (apparentemente) al di fuori di noi ritroviamo chi siamo. Questa è l'esperienza di cui parlo e possiamo farla in maniera consapevole, al di fuori dal percepito, oppure trascinati dalla percezione. L'ultima

sottolineatura ci riporta in questa dimensione.

> *Sii in questo mondo ma non di questo mondo. Presta attenzione a ogni cosa che il mondo ti pone dinanzi in un dato momento, ma senza commentarla con nessuno. Finiresti per non concentrarti sulla cosa stessa ma su ciò che stai dicendone. L'energia della vita fluirebbe da te. Lascia che invece fluisca a te. Se vuoi commentare, lo farai in seguito.*

Osserva. Non definire né tantomeno giudicare. Porta in te quello che quell'esperienza ha da darti. Più intervieni, più sei nel percepito. Più osservi, più accresci la tua conoscenza del Sé.

Marzo 2026

Tante volte ho ragionato sulla dicotomia fra percepire un mondo duale ed esserne parte, ossia non all'interno di esso. Se io sono "qualcosa", e c'è anche "qualcos'altro" che non sia io, mi trovo per definizione in un mondo duale. Ma se io sono (senza essere "qualcosa"), quell'essere fa parte del Tutto. Forse è proprio questa la questione. Se sono un contenuto, dev'esserci un contenitore, ma se semplicemente sono, non posso separarmi dal Tutto.

Il Tutto non contiene e non è contenuto, semplicemente è, ma non lo può sperimentare se non attraverso un'intenzione che diviene Coscienza che fa esperienza di Sé e, affinché sia possibile, per potere osservarsi deve "immaginare" che ci sia altro al di fuori.

Questo altro è la creazione, necessaria per l'esperienza, che crea l'esistente, ma non il reale, immaginato in ogni spazio e tempo possibile dal Tutto. Con la nostra coscienza percepiamo solo una piccola parte di questa creazione, ed è per questo che tutta la nostra vita sembra così insignificante in termini di spaziotempo percepito. Sarà realmente così se non ritorniamo

all’idea originale, partendo dalla convinzione che siamo (la nostra coscienza) parte-intero della Coscienza, con le stesse potenzialità esperienziali per riscoprire il nostro Sé.

Ricordati chi sei anima antica

[Georgia Briata]

Aprile 2018/Marzo 2024

Leggendo il titolo di questo libro, **Ricordati chi sei anima antica** di *Georgia Briata*, mi tornano in mente tutti i ragionamenti passati, che sono mutati molte volte negli anni da quando ho cominciato a pormi questi interrogativi. Ricordo che credevo che ognuno di noi avesse un'anima immortale, a differenza del corpo, ma questa idea venne messa in crisi pensando all'aumento demografico mondiale. Se servivano più anime perché i "corpi" aumentavano, chi creava le anime? E quelle appena create avevano meno "esperienza" di quelle che avevano vissuto più incarnazioni? Proseguendo con i miei dilemmi, mi chiedevo se gli animali avessero un'anima. E le piante? E gli oggetti? Lo so che può sembrare strano porsi queste domande, o almeno alcune, a seconda del limite che ognuno di noi pone al suo desiderio di comprendere. Nel momento in cui scrivo, questa personale comprensione si trova in un punto in cui le cose sono molto semplici da spiegare, se cambiano gli assunti canonici che dal momento della nostra nascita in avanti ci vengono trasmessi o percepiamo noi stessi come punti fermi del nostro costrutto di realtà.

Nei passi precedenti ho scritto spesso di Coscienza e di come questa sia nata in qualche modo dalla necessità di auto-osservazione del Tutto Unico. Questa Coscienza, per comprendere sé stessa, deve fare esperienza, e questo avviene

attraverso di noi che siamo immersi nel mondo duale. L'"io" che crediamo di essere è quindi all'interno del mondo duale percepito, e fa parte del percepito stesso, utilizzato dalla Coscienza per comprendersi. Sta tutta qui la differenza che rende semplice o impossibile la spiegazione della nostra esistenza. Anche con questa parola, esistenza, è necessario soffermarsi sul suo significato per non ricadere nel punto di vista classico che attribuiamo a questo termine. Cosa vuol dire esistere? Significa percepire, o essere percepiti, ma non è collegabile al concetto di realtà. L'esistenza (e quindi la percezione) cessa, mentre la realtà è sempre presente. Ecco, quindi, che se ci identifichiamo con chi percepisce (il nostro corpo o la nostra coscienza se vuoi, ma questa volta con la c minuscola), avremo un'esistenza che cesserà al momento della nostra morte. Da qui l'essere umano ha creato una sovrastruttura, l'anima, per mantenere questa esistenza dopo la morte, da cui nascono tutte le domande che riportavo all'inizio di questo passo. Se invece torniamo alla Coscienza (ora con la C maiuscola) non si pone più il dilemma dell'esistenza, perché siamo in un piano al di fuori del mondo duale e dello spaziotempo che lo caratterizza. Questa Coscienza è lo schermo, immutabile, su cui viene proiettato il film della nostra esistenza. Siamo lo schermo ma, fino a che ci identificheremo con il film, ne saremo immersi e non avremo accesso alla realtà. Se ci accorgiamo di ciò, riusciamo a fare esperienza nel film e allo stesso tempo a essere osservatori di questo processo e quindi esterni al film. Proprio in virtù di questo

> *noi abbiamo il potere di modificare il futuro capovolgendo il modo in cui osserviamo gli eventi.*

Questo significa che possiamo invertire il flusso classico dove quello che sembra fuori di noi viene percepito e ci influenza. Possiamo passare a un flusso creativo in cui quello che

decidiamo di percepire genera l'oggetto esterno della percezione. Questo cambio di volta, oltre ad essere ostacolato dalle nostre convinzioni autolimitanti (come scrivevo nel passo *Un nuovo mondo*), spesso è bloccato dalla mancanza di perdono, verso gli altri e verso noi stessi.

Il concetto di perdono che tipicamente ci viene insegnato tende a farci credere di essere a un livello superiore rispetto al perdonato, messo in secondo piano dal suo errore, che rimane comunque ad eterna memoria fra i due. Il concetto di perdono descritto nella pratica dell'Ho'oponopono, di cui parlo nei passi *Zero limits* e *Scopri Ho'oponopono*, si pone su di un piano completamente differente. Il perdono è considerato la cancellazione dell'evento che ha generato il conflitto fra le parti (o se stessi), e di conseguenza di tutti i suoi effetti. Questo concetto è ripreso anche nella prossima sottolineatura, che recita:

> *Perdonare significa passare ad una realtà in cui il male non è mai stato fatto.*

Prima di procedere con la prossima sottolineatura, voglio condividere con te quello che è appena avvenuto mentre stavo scrivendo queste righe. Come sai, io parto dalle mie sottolineature dei libri che ho letto nel passato e le riporto nei miei passi, commentandole con la consapevolezza attuale che è sicuramente diversa da quella che avevo nel momento della prima lettura. A volte leggo le sottolineature successive, per cercare di creare con le mie parole un legante fra di loro (come è avvenuto per la citazione precedente) e alle volte scrivo quello che in quel momento nasce spontaneo e poi, arrivato alla fine del concetto, leggo quale sarà la prossima sottolineatura. Così è avvenuto in questo momento e mentre leggo

> *No, non hai bisogno di uscire dalla scatola, non hai bisogno di*

> *trovare porte, non sei prigioniera in una scatola. Tu, sei la scatola.*

mi rendo conto che è esattamente quello che ti ho spiegato prima, solo che la scatola della sottolineatura è lo schermo, e il tentativo di trovare delle porte per uscire dalla scatola è il film. Che strana sensazione quella di ritrovare lo stesso tema, nell'intrico delle sottolineature passate che avevano destato il mio interesse, avviluppate alle conoscenze attuali che trasmetto con i miei scritti. Passa il tempo (o meglio la percezione del tempo) e la consapevolezza emerge, o forse è solo il mare dell'oblio che si sta ritirando.

Così come un'emozione mi ha pervaso in questo momento, questo avviene pressoché continuamente nel nostro corpo. Parlo di sensazioni corporee, perché un'emozione non è nient'altro che la traduzione fisica di un insieme di pensieri nati da un cambiamento della percezione, interna o esterna, che reputiamo degno di nota. Non si tratta di uno stato istantaneo, ma di un processo che evolve nel tempo e ci porta da un'emozione all'altra.

L'ultima sottolineatura riporta un pensiero dell'autore, che afferma il fatto che

> *Sono le emozioni che creano gli eventi.*

Considerando però quello che ho appena scritto, poiché le emozioni nascono dai pensieri (consci ed inconsci), torniamo a quello che emerge da diversi miei passi ossia che sono i nostri pensieri a generare gli eventi, da cui viene creata la nostra realtà (percepita). Abbiamo quindi la possibilità (questo è il libero arbitrio) di scegliere i pensieri a cui dedicare attenzione, che determinano il film che viviamo. Siamo i registi del film e possiamo vivere le emozioni che ci vengono trasmesse,

ricordando però che in ultima analisi il film è solo il sogno della Coscienza.

Marzo 2026

La metafora del film, che riporto in questo passo e anche in altri, credo sia facilmente comprensibile da tutti. Quello che non viene accettato dai più invece è ipotizzare che non sia una metafora. Se fosse veramente così (essere uno spettatore talmente preso dal film che si dimentica di sé immedesimandosi nel protagonista e vivendone tutte le emozioni), cosa potrebbe destarci da questa situazione? Ci potrebbero essere cause esterne (la pellicola che si rompe, oppure un incendio durante la proiezione) o interne (il film non ci piace, oppure un'emozione troppo forte ci ha fatto sussultare sulla sedia, ricordandoci dove siamo), ma se anche ci accorgessimo di essere al cinema, come potremmo uscirne? Intuiremmo di essere in un luogo apparentemente senza uscita, ma in questo caso prima di tutto dobbiamo renderci conto che il nostro obiettivo non è scappare, ma fare esperienza.

Possiamo quindi usare il nostro film, sapendo però che noi lo stiamo osservando, non vivendo in prima persona, per esperire le scene al suo interno, ma con la serenità dello spettatore che sa che nulla di male potrà accadergli. Possiamo anche renderci conto che siamo il regista di quel film, e le nostre forme pensiero divengono la scena da vivere per comprenderci, e infine portare questa comprensione oltre noi stessi, passando dal sé al Sé.

La gioia di vivere pericolosamente

[Osho]

Aprile 2018/Aprile 2024

Dopo diversi passi ecco che ricompare un autore che mi ha appassionato, *Osho*, questa volta con il suo libro **La gioia di vivere pericolosamente**. Come sempre, quando inizio a scrivere un nuovo passo, subito i miei occhi corrono verso la prima sottolineatura, che in questo caso riporta

> *Se davvero vuoi cambiare il mondo inizia da dove sei.*

Questa esortazione credo sia applicabile in qualsiasi contesto e, soprattutto, in qualsiasi punto del proprio cammino. Troppo spesso, infatti, la nostra "idea motrice" non fa in tempo a nascere nella nostra mente che iniziano ad affiorare altri pensieri del tipo "Se avessi questo sarebbe più facile", "Quando sarò arrivato lì, allora potrò procedere", oppure il più pericoloso di tutti: "Domani comincerò ad occuparmene". Nella sottolineatura, il termine "mondo" si riferisce a quello che percepiamo. Ti invito a rileggere il passo *Ricordati chi sei anima antica*, dove parlo del percepito e di chi percepisce, così ti sarà più chiaro seguire le mie considerazioni. Riassumendo in breve, il tuo mondo è percepito e quindi, se cambi la tua percezione, cambia il tuo mondo. In questo processo non cercare conferma dei tuoi

cambiamenti con gli altri, perché

> *nessuno può dire qualcosa di te; qualsiasi cosa le persone dicano si riferisce a loro.*

Questo ovviamente vale anche per te. Ogni altra persona è uno specchio, come ho discusso in molti dei passi precedenti, che ti permette di fare esperienza di te attraverso gli altri. Stiamo parlando di noi e degli altri come fossero entità separate, e lo sono nella percezione ma ormai, se hai percorso insieme a me i miei passi, non dovresti fare particolare fatica a considerare che a un altro livello di consapevolezza queste separazioni perdono di significato.

Nel tuo percorso di scoperta dubita sempre, sia delle nuove informazioni a cui attingi, sia di tutte le credenze consolidate in te perché

> *se credi in qualcosa, non riuscirai mai a sperimentarlo personalmente.*

Con questa affermazione si intende il fatto che quando si crede in qualcosa, lo si dà per scontato e non lo si mette mai in discussione. È proprio sulle nostre credenze che si basa il mondo percepito che ci impedisce di fare esperienza, il quale rappresenta l'unico modo cha abbiamo per essere consapevoli. Spesso le nostre credenze sono così forti che ci immobilizzano ed è per questo che nei miei passi esorto spesso se non ad accettare (non sia mai che sia io il mezzo per instillare una nuova credenza), almeno a considerare un nuovo punto di vista, per portare il ragionamento su di un piano inesplorato. Successivamente, dopo questo cambio di prospettiva, sarà il momento di sperimentare gli effetti di quei pensieri (che da consci dovranno radicarsi a mano a mano nell'inconscio) sulla percezione.

> *Puoi essere felice solo se diventi te stesso.*

Questo ci dice Osho, e quel te stesso è colui che è privo di credenze perché fa esperienza, non *nel* mondo esterno, ma *attraverso* il mondo esterno, per scoprire cosa c'è oltre il proprio ego. Quello che troviamo è prima di tutto la nostra coscienza, che utilizza la nostra mente congiuntamente all'ego, e infatti a volte nasce un contrasto fra queste due entità. C'è un altro livello a cui tendere, che descriverò dopo aver riportato la prossima sottolineatura, la quale afferma che

> *La coscienza è qualcosa che ti viene fornito dagli altri, mentre la consapevolezza è necessariamente una tua conquista.*

Osho intende che la coscienza è data dal confronto con gli altri o, estendendo il concetto, alle interazioni con il mondo percepito, ma c'è qualcosa di più, che è necessariamente unico. Attraverso la consapevolezza si può giungere a ciò che si trova ben al di là dell'ego e della coscienza, che è quella che io chiamo Coscienza (questa volta con la C maiuscola). È l'unica entità che davvero fa esperienza, utilizzando il sogno che viviamo con il nostro corpo all'interno della realtà percepita, per potersi osservare come ho già avuto modo di descrivere nei miei passi precedenti.

Ogni esperienza può essere tale solo se la stiamo realmente vivendo. Con questo intendo che molto spesso, mentre facciamo qualcosa, stiamo pensando ad altro. Mentre qualcuno ci parla, stiamo già pensando alla risposta da dare; mentre siamo in una riunione al lavoro, pensiamo alle attività che si stanno accumulando e di cui dovremo occuparci subito dopo; quando guidiamo poi o, più in generale, quando eseguiamo attività che abbiamo imparato ad automatizzare, siamo sempre da un'altra parte con la mente. Questo vale anche per attività a lungo

termine, come i progetti per la nostra vita. Quante volte miriamo a un obiettivo, senza accorgerci che quello che ci porta verso il suo raggiungimento sono i singoli passi che compiamo? Come fare quindi?

> *La chiave consiste nel compiere qualsiasi azione in modo totale, con gioia e delizia.*

In questa modalità ogni istante può donarci tutto quello che ci è necessario in quel momento, permettendoci di comprendere appieno le cose e trasformandoci da persone che credono di aver compreso a persone che incarnano la conoscenza. Osho afferma che

> *credere significa semplicemente nascondere la propria ignoranza. Conoscere significa trasformarsi: solo la vera conoscenza porta comprensione – e questo conoscere non consiste nell'accumulo di informazioni, bensì nella sintesi, nell'integrazione di tutto il tuo potenziale.*

La sintesi a cui si riferisce consiste nell'integrazione delle tre figure che cita nel testo, che in misura diversa fanno parte di ogni persona. Sta parlando dello "scienziato", che raffigura la parte di noi che accumula nozioni, dell'"artista" che esprime ciò che sente e del "mistico" che attraverso la meditazione raggiunge una nuova consapevolezza. Se le prime due figure portano a delle evidenze nel mondo che ci circonda, quella del mistico nasconde agli altri ciò che avviene al proprio interno. C'è sempre un contrasto fra ciò che è al di fuori di noi e quello che è solo al nostro interno. Questa separazione in realtà non esiste, quando si giunge alla comprensione che tutto dipende dalla Coscienza che fa cadere completamente concetti quali dentro, fuori o noi, ma spesso ci ritroviamo a giungere a questa conclusione di Osho:

> *Riconoscere l'inutilità di ciò che non si possiede è davvero difficile. Possedere una cosa e riconoscere che è priva di senso invece è semplice.*

A una prima lettura potrebbe non esserti chiaro, ma prova a pensare a tutte quelle "cose" che hai tanto desiderato e che alla fine hanno perso in ben poco tempo il loro potere di portarti quella felicità che promettevano (o meglio che tu percepivi come una promessa). Questo processo avviene continuamente, fino a che non ci rendiamo conto che non è la soddisfazione di desideri materiali o di conoscenze legate al percepito che ci appaga, ma riscoprire il proprio Sé originario, eliminando tutti gli strati che ci hanno tramutato in una persona diversa da quella che siamo. Non solo il raggiungimento di questo stato originale, ma anche tutto il percorso di riscoperta ci dona felicità, che non è qualcosa da ricercare altrove, ma un modo d'essere. Per essere o, per riprendere quanto appena scritto, per *tornare* ad essere il proprio Sé, è necessario "sottrarre" piuttosto che "aggiungere" definizioni di noi stessi.

Mi rendo conto che soffermarsi su tutte queste considerazioni possa essere scoraggiante, se non troviamo la giusta strada da percorrere, ma dobbiamo portare gentilezza a noi stessi, perché non tutto è comprensibile attraverso la nostra mente. Ci sono stati diversi periodi nella mia vita in cui ho potuto sperimentare aspetti contrastanti fra loro, come la fede e la razionalità, per poi giungere a quello che non voglio chiamare spiritualità, per non incorrere in false definizioni troppo spesso associate a New Age o correnti affini, e che nella prossima sottolineatura Osho chiama religiosità (altro termine che porta fuori strada la maggior parte delle persone).

> *La scienza suddivide la vita in due categorie: il conosciuto e lo sconosciuto. La religiosità, invece, la divide in tre: il conosciuto,*

Quello che conta non sono le parole (infatti in altri testi Osho dice che il miglior modo per spiegare le cose è il silenzio), ma la comprensione personale dei significati più sottili. Conosciuto e sconosciuto ci sono familiari come concetti, e se non siamo bloccati dalle nostre paure il primo ha come scopo l'annullamento del secondo, almeno fino a che non si scontra con il terzo concetto presentato: l'inconoscibile. Quest'ultimo non è la sconfitta della conoscenza, ma solo il punto in cui la mente e il sapere non possono più fornirci spiegazioni, e dobbiamo procedere per altre vie per arrivare alla consapevolezza. Questa nuova scoperta mi ha portato a realizzare che non è necessario comprendere tutto, quanto piuttosto fare esperienza di ciò che avviene oltre la nostra percezione.

Marzo 2026

Fra tutte le sottolineature di questo passo, quella che è rimasta nella mia mente nella sua rilettura fino al momento i cui sto scrivendo queste parole è *Puoi essere felice solo se diventi te stesso*.

Credo che “essere se stessi” sia uno dei concetti più fraintesi. Spesso viene confuso con “fare quello che si vuole”, indipendentemente dal resto. All’estremo opposto, essere quello che si è viene percepito come una gabbia da cui non si può fuggire. Quando poi sento dire “sono fatto così” mi infastidisco sempre e lo prendo come un barricarsi dietro una frase comoda che non permette nessun tipo di confronto e di interazione costruttiva. Ovviamente, già il fatto che mi infastidisco mi rende evidente che ho ancora molto da comprendere (non posso dire che sono fatto così).

Tutti questi fraintendimenti derivano dal fatto che quello che pensiamo di essere non è quello che siamo in realtà. Fino a che non abbandoneremo il personaggio, senza preoccuparci di tutte le persone per cui è stato costruito, non diverremo mai l’interprete della nostra vita.

No time for karma

[Paxton Robey]

Luglio 2018/Maggio 2024

Il concetto di karma non è mai stato nelle mie corde quindi devo dire che, quando ho letto il titolo **No time for karma** del libro di *Paxton Robey*, ho immaginato che avrei trovato al suo interno qualche considerazione dell'autore da mettere a confronto con il mio pensiero. La prima sottolineatura è stata disarmante:

> *Preferisci avere ragione o essere felice?*

Questa frase in realtà è tratta da *Un corso in miracoli*, un libro che nel mio passato ricorrerà sempre più spesso da qui in avanti, fino al passo futuro che scriverò.

Io volevo sempre avere ragione. Mi organizzavo in maniera meticolosa per massimizzare le probabilità di avere ragione (almeno negli ambiti di mio interesse). Mi riusciva bene, erano rarissime le occasioni in cui venivo smentito. A volte c'erano delle discussioni accesissime con il mio interlocutore, dove non cedevo neanche di un millimetro nel confronto, per arrivare infine ad avere ragione. Non fu qualcosa di fulmineo, ma sempre più con il passare del tempo e il susseguirsi di questi confronti con gli altri la soddisfazione di avere ragione diveniva agrodolce, facendo emergere sempre più qualcosa che assomigliava alla tristezza della resa dell'interlocutore, che aveva perso la battaglia di portare il suo pensiero, sconfitto dalla mia ragione. Iniziai a

chiedermi il perché di queste battaglie che mi portavano continue vittorie senza donarmi nulla di valore, e scoprii che quello che vinceva era il mio ego e non di certo io. C'è ancora qualcosa che si attiva in me nelle discussioni che mi riporta alle vecchie battaglie, ma sempre più spesso riesco ad intercettare questa spinta dell'ego e ritaro la conversazione di modo tale da lasciare spazio anche agli altri, abbandonando del tutto il campo se il dialogo non è tale, ossia se si tratta di un puro monologo senza condivisione.

Ho notato che alle volte la mia (falsa) ragione era dovuta alla mancata comprensione dell'oggetto del discorso. Ampliando il contesto, posso dire che non comprendiamo le cose perché abbiamo una visione limitata, non solo data dalle nostre conoscenze, ma anche dalla nostra percezione. La prossima sottolineatura lo ribadisce, dicendo che

> *Gli esseri umani hanno l'abitudine di escludere dalla loro definizione di realtà tutto ciò che non rientra nel campo della loro percezione.*

Questa realtà, che quindi è soggettiva per ognuno di noi, porta a un'analoga soggettiva comprensione della stessa. Nel mio vivere e interagire con le altre persone, mi è sembrato di poter distinguere tre tipologie di approccio diverse: c'è chi semplicemente *non è interessato* a comprendere, e di conseguenza non intraprende nessuna ricerca; c'è chi è *certo di sapere*, e quindi non ha bisogno di fare ricerche; e infine c'è chi *intravede una comprensione* delle cose che non deriva da nessuna delle conoscenze a sua disposizione, e cerca di muoversi in quella direzione. In quest'ultimo gruppo a un certo punto c'è chi si arrende, e quindi ricade fra quelli non più interessati, e infine ci sono quelli che la pensano come *Re Salomone*:

> *A costo di tutto ciò che possiedi, ottieni la comprensione.*

La cosa incredibile è che in questa ricerca

> *arrendersi è l'unico modo per arrivare da qualche parte.*

Arrendersi non vuol dire accettare passivamente qualsiasi cosa, ma smettere di combattere contro un'errata interpretazione della nostra percezione che dà consistenza all'oggetto della nostra battaglia, perché

> *tutto ciò cui siamo contro, noi lo creiamo.*

Quando dico che non ha senso lottare, intendo che è necessario prima di tutto ridefinire l'entità che stiamo fronteggiando. Da cosa deriva il contrasto? Perché è necessario opporsi? Anche uscendone vincitore, cambierebbe realmente qualcosa? Queste domande permettono di capire che la lotta è solo per riaffermare il proprio ego, creato da noi stessi e dalle nostre esperienze passate. Se però siamo stati noi a creare questa situazione è confortante sapere che possiamo anche modificarla, e questo vale su qualsiasi scala.

> *Se vediamo un errore nel mondo, sono le nostre credenze che necessitano di una correzione, non l'errore.*

Quindi quando qualcosa suscita in noi emozioni negative prima di tutto dovremmo cercare di capire cosa le ha scatenate, non trovando una causa esterna (come spesso accade), quanto piuttosto capendo quale elemento al nostro interno è stato attivato dallo specifico evento. Non sarà sempre facile, e i primi tentativi forse saranno infruttuosi, ma nel testo viene riportata una citazione di Ann Landers che rende l'idea di cosa avviene in questo processo:

>

> *Il buon giudizio viene dall'esperienza. L'esperienza viene dal cattivo giudizio.*

Dobbiamo quindi necessariamente passare da valutazioni errate che generano esperienze che ci permettono di fare migliori valutazioni successive. Questo approccio, applicato a noi stessi, ci avvicina costantemente alla nostra comprensione più intima. In questo percorso a volte troviamo degli ostacoli e uno dei più ricorrenti è dato dal senso di colpa. Sentiamo di aver fatto qualcosa di sbagliato (sia perché ce l'ha detto qualcuno, ma spesso anche perché le nostre credenze passate ci portano a questa conclusione) e, nei casi peggiori, che non potremo più rimediare. La soluzione sta nel comprendere la prossima sottolineatura.

> *La colpa non può esistere senza il concetto di tempo lineare.*

Nel concetto di tempo lineare, infatti, accade qualcosa che riteniamo "sbagliato" e questa idea rimane fissa nella nostra mente, intrappolata in un passato che influenza il nostro futuro. Se però accetti l'idea che il tempo non esiste, che ho avuto modo di argomentare più volte nei passi precedenti, e che c'è solo un eterno presente, allora diviene chiaro come eliminare il senso di colpa. Tutto avviene tramite il perdono, che cancella il senso di colpa nel passato, ricreando di fatto un nuovo futuro che non lo contempla. Ti sembra impossibile una soluzione di questo tipo? Prova. Ma non imbrogliarti da solo. Non basta dire "OK ti perdono", perché il vero perdono non sta nella parola, ma nei nuovi occhi che avrai nel guardare le cose, passate e future, che ti porteranno al nuovo te che non è più influenzato da ciò che affliggeva chi eri.

> *Quando ci rifiutiamo di ripetere i vecchi schemi, quando ci rifiutiamo di attaccare e difendere, quando preferiamo essere*

> *felici che avere ragione, allora le altre persone sembrano cambiare. Le nostre relazioni si trasformano.*

In questa sottolineatura c'è scritto che le altre persone "sembrano" cambiare, ma in realtà il cambiamento può solo avvenire dentro di noi. Le persone che ci circondano fanno parte del sogno ma, come ho scritto negli altri miei passi (fra cui *Le coincidenze*), sono degli specchi che riflettono i nostri tratti. Quando al mattino ti guardi allo specchio per pettinarti è chiaro che ciò che vedi non sei tu, e sai perfettamente che per cambiare il tuo stato devi agire su te stesso e non sull'immagine riflessa. Questo concetto non è altrettanto familiare quando lo applichiamo agli altri. Siamo immersi in un mondo duale dove il fatto di avere coscienza di una percezione (che essendo nata al nostro interno ci identifica con noi stessi) di qualcosa (che di conseguenza crediamo esterno a noi), ci convince che c'è "altro" oltre a noi. Questo è particolarmente evidente con certe emozioni, che fanno risaltare questo distacco. Pensa alla rabbia. Qualcuno ci ha fatto arrabbiare, quindi deve esistere per forza. Ma ragiona un attimo: dove si trova la rabbia? La puoi trovare solo dentro di te. La puoi alimentare o lasciarla andare.

> *La rabbia dice sempre: «Tu hai torto e io ho ragione. Sono infuriato perché il tuo comportamento inappropriato mi sta danneggiando». Se non abbiamo più intenzione di adirarci, dobbiamo essere disposti a dire: «Io creo in modo impeccabile la mia realtà, quindi se mi sento male deve essere a causa delle mie scelte. Cercherò una soluzione in me stesso invece di provare a cambiare qualcun altro».*

È facile portare un problema al di fuori di noi, perché ci fa sentire senza colpa, ma in realtà le cause sono altre.

> *Non sono mai turbato per la ragione che penso io.*

Troppo spesso identifichiamo l'origine del problema con qualcosa che è molto lontano dalla causa scatenante, che non può che trovarsi al nostro interno, a volte collegata a un'errata interpretazione di un fatto avvenuto nel passato che influenza i nostri schemi comportamentali attuali. Risolvere quell'errata interpretazione (attraverso il perdono) porta alla dissoluzione del conflitto, rendendoci liberi dalle emozioni collegate che appesantivano il nostro essere.

L'ultima sottolineatura ci invita a fare qualcosa che metterebbe in ansia, seguita da terrore o vergogna a seconda dei casi, la maggior parte delle persone:

> *Fai finta che da questo momento in avanti, tutti quelli che incontri possano leggere i tuoi pensieri.*

Perché temiamo così tanto che gli altri possano leggere i nostri pensieri? Credo che tutto si possa ricondurre al senso di colpa che deriverebbe da quello che gli altri penserebbero di ciò che credevamo accessibile solo a noi stessi. Questo però nasce dal fatto che siamo noi stessi i primi a giudicare sbagliati quei pensieri, a causa delle errate interpretazioni di eventi passati. Se risolvessimo tutte le nostre incongruenze, credo che non avremmo nessuna paura nel rendere pubblici i nostri pensieri e, se così fosse per ogni individuo, ci accorgeremmo che tutti questi pensieri avrebbero una matrice comune esclusivamente positiva.

Ma tutto questo non significa forse ritrovare la nostra Coscienza universale, attraverso le esperienze della nostra coscienza personale?

Aprile 2026

Quanta paura abbiamo di arrenderci? Ci è sempre stato dipinto come un atto di sottomissione, che può solo portare a conseguenze negative per noi stessi. Le parole (quando non ci

ingannano) possono aiutarci a ridefinire un pensiero per renderlo più comprensibile o accettabile, per cui se invece di resa parliamo di accettazione, forse lo schema mentale con cui filtriamo questo concetto inizia ad avere maglie più larghe. Per allargare ancora di più le maglie di questa rete che filtra la nostra comprensione, possiamo osservare questa immagine più da vicino, fino a che il nostro occhio non noterà più i fili della rete, ma solo quello che c'è dietro ogni riquadro creato dalla stessa. In realtà non c'è nessun riquadro, tranne quelli che ci imponiamo intrecciando fili di una rete che sembra di salvataggio, ma che spesso diviene una trappola.

Parlavamo di accettazione, e la rete ci fa sembrare questa azione come qualcosa che dobbiamo sopportare per andare avanti. Ma la sopportazione è un'accettazione senza comprensione, mentre la vera accettazione porta alla serenità data dalla scoperta che non opporsi al flusso delle cose (che non comprendiamo totalmente a causa della nostra visione parziale) ci permette di scorrere senza investire energie inutili per deviare la corrente verso quello di cui dobbiamo fare esperienza per comprenderci. Può sembrare strano non opporsi a ciò che accade, ma soprattutto questo non deve renderci passivi nell'esperienza del momento, quanto piuttosto presenti e ricettivi (né respingenti, né aggrappati all'attimo che sta avvenendo).

Accettare significa quindi essere aperti a ciò che accade, consapevoli che non abbiamo i mezzi per comprendere tutto, ma liberi dalle reti che abbiamo creato con errate interpretazioni del passato.

La scienza segreta dietro i miracoli

[Max Freedom Long]

Ottobre 2018/Maggio 2024

I Kahuna sono degli antichi sciamani hawaiani, le cui conoscenze sono descritte da *Max Freedom Long* nel libro **La scienza segreta dietro i miracoli**, uscito nel 1948. Già in questa prima frase compaiono due parole che spesso attivano i nostri pregiudizi per la valutazione della veridicità dei concetti che seguiranno: sciamani e miracoli.

Gli sciamani non sono maghi, né tantomeno umani con poteri soprannaturali, ma semplicemente persone con due capacità ben precise, ossia percepire le energie sottili e saper trasformare i preconcetti delle altre persone. Questa seconda dote si lega al concetto di miracolo, non nell'accezione comune che gli viene data di evento "impossibile e inspiegabile", ma di quella più corretta di "cambio di credenze" che porta oltre ai propri schemi mentali, rendendo possibile ciò che prima credevamo non lo fosse. Mi rendo conto che, anche cambiando la definizione del termine miracolo, non sia così semplice comprendere il significato che sto cercando di trasmettere, e infatti

> *i Kahuna insegnavano che la mente umana non è in grado di comprendere una forma di consapevolezza diversa e superiore alla propria.*

Questo non vuol dire che siamo destinati a non raggiungere mai questa comprensione, ma semplicemente che non lo possiamo fare attraverso la mente razionale. Possiamo avvicinarci per passi alla comprensione finale, analizzando singole componenti che agiscono insieme. Le pratiche dei Kahuna si basano sempre su tre elementi: la *coscienza* che attraverso una *sostanza* invisibile dirige la *forza*. Rileggendo queste considerazioni, non ho potuto evitare di fare delle similitudini con il Tai Chi Chuan, che pratico ormai da diversi anni, e che fra gli altri principi considera *Yi* (l'intenzione) che muove il *Qi* (l'energia) per guidare *Li* (la forza muscolare) attraverso il corpo. Utilizzando dei termini più contemporanei e allontanandoci dal piano fisico possiamo dire che la *coscienza*, attraverso l'accesso al *campo quantico* (dove esistono tutte le infinite possibilità), determina la *realtà percepita*. Riprendendo le considerazioni iniziali, un miracolo è quindi un cambio di realtà percepita. Continuamente quello che percepiamo come realtà è il collasso di infinite possibilità in una sola situazione che viviamo nell'istante presente, esperito dalla nostra coscienza, spesso (scusa il gioco di parole) inconsciamente. Ma cos'è quindi questa coscienza? Secondo l'autore

> *la coscienza non è qualcosa di istintivo dato da Dio: è semplicemente la naturale ed emozionale reazione del subconscio a cui è stato insegnato che certe cose sono giuste e altre sbagliate.*

Io la definisco in maniera leggermente diversa. Ciò che è descritto nella sottolineatura, a me sembra più l'ego. La coscienza è ciò che ci rende consapevoli delle esperienze nel mondo duale che percepiamo con i sensi, ma è anche ciò che ci permette, attraverso la meditazione, di utilizzare la mente eliminando gli stimoli sensoriali per connetterci con qualcosa di

unico: la Coscienza universale. C'è una sorta di lotta fra coscienza ed ego, che sembra sfociare nel conflitto fra chi siamo e come vogliamo apparire (verso gli altri, ma anche verso noi stessi). È un conflitto che ha fine solo quando decidiamo veramente cosa vogliamo (noi, non il nostro ego), il che ci porta inevitabilmente a tornare a essere chi siamo. Questo è il passaggio dalla coscienza alla Coscienza.

> *Solo la persona che decide quello che vuole e si attiene fedelmente alla sua decisione può offrire al Sé superiore le corrette forme di pensiero da cui costruire il futuro come lo desidera e pianifica.*

L'autore usa ovviamente le sue parole, ma mi sento in sintonia con quello che esprime. Sono le nostre forme-pensiero che generano ciò che percepiamo, ed è con l'attenzione focalizzata su di esse che possiamo rimodellare vecchi schemi e crearne di nuovi. È questo il libero arbitrio: decidere a quali pensieri dare attenzione (energia), affinché producano cambiamenti di percezione per portarci a esperienze diverse.

Se vuoi approfondire ulteriormente il tema del libero arbitrio, leggi il paragrafo in cui ne parlo, nel passo *Biocentrismo*.

Aprile 2026

Come facciamo a decidere quello che vogliamo? Sembra quasi una domanda stupida (se è l'ego che risponde), ma in realtà dietro ogni domanda, se ci fermiamo a riflettere, può nascere un ragionamento, se non una risposta, che ci fa considerare le cose da un altro punto di vista. Noi vogliamo veramente qualcosa, o lo vogliamo solo perché (erroneamente) ci sembra che quel qualcosa soddisferà qualcos'altro? Un esempio che rende chiaro quello che sto dicendo sono i soldi. Vogliamo (più) soldi perché avendoli siamo certi che potremo ottenere quello a cui

puntiamo? Diventano quindi un mezzo, non la meta, e (non importa se li otteniamo o no) scopriamo prima o poi che quello non era ciò che realmente volevamo. Quindi? Che fare?

Dobbiamo cambiare chi fa la domanda. Non deve farla il personaggio che interpretiamo, ma il nostro vero Sé. Le risposte tendono quindi a diventare più semplici, e la strada per ottenere ciò che vogliamo diventa la chiave per ottenerlo. È il percorso, attraverso il cambio delle forme-pensiero a cui diamo attenzione, che in realtà ci fa scoprire che quello che volevamo era già in nostro possesso, ma non ce ne rendevamo conto.

Il magico sentiero dell'intuizione

[Florence Scovel Shinn]

Dicembre 2018/Giugno 2024

Questo libro, **Il magico sentiero dell'intuizione**, è il secondo che mi è capitato fra le mani dell'autore *Florence Scovel Shinn*. Le parole di questa scrittrice di fine '800 le lessi per la prima volta nel suo *Il gioco della vita*, e le ritrovo con piacere in questo passo, che comincia con la prima sottolineatura:

> *Il subconscio è una semplice forza senza direzione.*

È una *forza*, perché riesce a muoverci senza che neanche ce ne accorgiamo, ma è *senza direzione*, nel senso che segue senza il minimo contrasto quella che gli diamo noi stessi. Molto semplicemente intendo che, se ad esempio siete (consciamente) convinti che la giornata che state vivendo non potrà portarvi nulla di buono, questo verrà trasferito al subconscio che da buon servo con la sua incredibile forza si adopererà affinché ciò avvenga. Ovviamente vale anche il contrario, ma siamo meno inclini a credere agli aspetti positivi di questo comportamento, e questo non ci fa neanche sperimentare dove ci porterebbe questa attitudine.

Se associamo aggettivi negativi alla definizione del nostro stato, questi si sedimenteranno nel nostro inconscio, definendoci

sempre più nella modalità che sentiamo. Perché non iniziare quindi a definirci in maniera più positiva, non di sfuggita, ma ripetutamente, con metodo e convinzione, per osservare quello che accade? Rimarrai sorpreso dal cambiamento e, se cambi dentro, cambierà anche quello che osserverai fuori.

Spesso quello che proviamo è influenzato dalle cose materiali. Sto parlando del senso di mancanza di ciò che non possediamo, o l'eccessivo attaccamento a quello che è già nostro, nel timore di perderlo.

> *Le cose non dovrebbero mai possedervi; siete voi che dovreste possedere le cose. Non abbiate paura della perdita, o i vostri beni svaniranno. Non si possiede mai realmente ciò che si teme di perdere.*

Dalle cose alle persone il passo è breve, e questo ci porta a una riflessione seria di cosa sia realmente l'amore. Amare una persona, nel senso più ampio del termine, che sia il nostro partner, nostro figlio o un amico, a volte viene confuso con due concetti molto distanti fra loro. Il primo è quello legato al "possesso" della persona, che porta a credere che l'amore ricevuto sia dovuto, mentre il secondo è quello del "bisogno" della persona per considerarsi completi o felici. Non ci si accorge che amare significa essere in relazione con una persona (o, perché no, con un qualsiasi essere vivente) senza possederla o averne necessità, rendendosi conto che insieme si è molto di più che l'unione di due entità distinte. L'Uno è più grande dei singoli.

La prossima sottolineatura riprende il libro degli *Ebrei 11:1*

> *Or la fede è certezza di cose che si sperano, dimostrazione di cose che non si vedono.*

Sono quasi d'accordo, ma non avrei utilizzato il termine "sperano". Forse, chi lo sa, la parola è solo dovuta a un'errata

traduzione del testo originale, ma io credo che la fede sia certezza di cose che “si hanno”, e quello porta a comportarci in maniera coerente con quella convinzione, attraverso una profezia autoavverante che la rende l’unica realtà possibile. Immagino che questo concetto possa averti disorientato. Se ho già ciò che voglio, che senso ha avere fede di averlo? In termini strettamente razionali, questo non ha senso, ma quello che intendo è che non ci rendiamo conto di avere un potenziale infinito. Siamo autolimitanti. Quando percepiamo una mancanza nella nostra vita, cerchiamo di colmare quel vuoto, non facendo altro che sottolinearlo. Cambiando prospettiva e avendo certezza che quel vuoto non esiste, ecco che compare nel mondo percepito quello che abbiamo sempre avuto, da cui la fede in ciò che già abbiamo.

Ho capito che il miglior sentimento che posso provare è la gratitudine, che incarna la consapevolezza dell’abbondanza e della bellezza che ci circonda, e questo crea in un circolo virtuoso le condizioni esterne per permettermi di continuare a fare questa esperienza. Sono i sentimenti positivi che ci innalzano perché

> *provare odio e sentimenti negativi è come bere veleno sperando che l’altro muoia.*

Ho detto più volte che in realtà “l’altro” non è reale, quindi se questo è chiaro, appare ovvio il significato di questa sottolineatura. Se però non è così chiaro per te, prova a pensare a dove sta l’odio o il sentimento negativo. Tutto quello che proviamo è solo dentro di noi. Quello che trasferiamo verso gli altri è solo quanto basta a trovare un capro espiatorio, per rendere più credibile la convinzione che la situazione non dipenda da noi. Se invece accettiamo che tutto quanto è creato da noi, abbiamo l’immediata presa di coscienza che possiamo modificare quello che percepiamo, che normalmente chiamiamo

vita. Questo diviene man mano più semplice eliminando i nostri pensieri autolimitanti.

> *Lo sviluppo cognitivo non è la mera acquisizione di nuove abilità e conoscenze. Un fattore chiave di questo sviluppo è imparare a inibire abitudini che impediscono di esprimere ciò che già si conosce.*

Il libero arbitrio è la capacità di scegliere i pensieri a cui dare attenzione. L'attenzione focalizzata è energia che, attraverso la ripetizione e le emozioni elevate, trasforma le forme pensiero in elementi tangibili di cui la nostra mente fa esperienza attraverso i sensi.

Perché non creare la persona che vogliamo essere, nella vita che vogliamo avere? Anzi, per essere più corretti e riprendere quello che ho scritto prima: perché non essere la persona che siamo, nella vita che abbiamo?

Aprile 2026

Riparto quasi due anni dopo dall'ultima domanda che mi ero posto, declinandola in maniera diversa. Perché appariamo diversi da come realmente siamo? Siamo stati programmati per essere così. I nostri genitori hanno trasferito su di noi il programma installato dai loro, e così via, introducendo variazioni date dalle esperienze vissute da ognuno, categorizzate come opportune/inappropriate, sicure/pericolose, vantaggiose/deleterie e così via. Attenzione, non sto dando la colpa ai genitori ma, anzi, li sto perdonando accorgendomi che sono vittime (inconsapevoli) di una programmazione pregressa. Verrebbe la tentazione di dire che avrebbero potuto accorgersi di ciò e cambiare per non trasferire su di noi questo problema, ma così facendo non ci accorgeremmo di dare la responsabilità a qualcun altro del nostro stato, il che ci toglierebbe il potere di cambiarlo. Siamo

noi i soli responsabili di chi siamo e di come ci sentiamo, e questo è dovuto a come pensiamo, quasi sempre in maniera automatica seguendo schemi di azione/reazione che abbiamo accettato come corretti. Oltre ai nostri genitori, l'ambiente e la società in cui viviamo introducono ulteriori programmazioni, fino a giungere alle esperienze personali che definiscono gli ultimi dettagli di questo programma che seguiamo alla lettera.

La cosa interessante è che se ci accorgiamo di essere stati programmati, in gran parte da noi stessi, possiamo cambiare il programma. Il programma precedente reagirà tipicamente facendo sentire la sua voce e affermando che ciò non è possibile, ma quella è la prima voce da ignorare, divenendo quindi il passo iniziale della riprogrammazione. Prima di tutto è necessario iniziare ad accorgersi delle azioni automatiche che facciamo, e questo può avvenire solo se siamo presenti e non guidati dall'esecuzione automatica del programma. Le prime volte non è importante cambiare il comportamento, quanto osservarlo accorgendosi di come tutto avviene con il pilota automatico, ma questa volta in presenza di un osservatore. Imparerai a conoscerlo come il tuo vero Sé, che di volta in volta riprenderà lo spazio che gli era stato tolto, mostrandoti che la tua vita non è quella per cui eri stato programmato.

La vita segreta della mente

[Mariano Sigman]

Febbraio 2019/Giugno 2024

Il sottotitolo di questo libro è “Come funziona il nostro cervello quando pensa, sente, decide” e io non mi sono ancora stancato di cercare di capirlo, sia come strumento fondamentale per la comprensione, sia come limite alla stessa. Ecco, quindi, perché **La vita segreta della mente** di *Mariano Sigman* mi era sembrata una buona lettura.

La prima sottolineatura non fa riferimento a funzionamenti “meccanici”, quanto piuttosto a un circolo (vizioso o virtuoso a seconda dei casi) biologico/sociale, perché

> *ciò che è sociale cambia il cervello, e questo a sua volta definisce ciò che siamo come esseri sociali.*

L’ambiente che ci circonda non è indifferente, e ci plasma. Va però detto che vale anche il viceversa, sia dal punto di vista biologico, attraverso la neuroplasticità, che nel contesto sociale perché, come ho scritto in altri miei passi, cambiare il modo di pensare cambia la realtà percepita. Questo lo afferma anche l’autore, quando scrive che

> *la ricetta biologica che separa gli ottimisti dai pessimisti non sta nella loro capacità di valutare le cose buone, ma nelle loro possibilità di ignorare e dimenticare le cose brutte.*

In realtà, come spiego nei miei passi *Ricordati chi sei anima antica* e *No time for karma*, non si tratta di ignorare o dimenticare, ma di perdonare, nel senso più profondo di eliminare gli effetti che qualcosa nel passato genera sul nostro presente.

La successiva sottolineatura è quasi subito dopo la precedente, in termini di parole scritte dall'autore, ma dal punto di vista concettuale è molto distante. Rileggo che

> *se tutti siamo l'eccezione, la regola smette di esistere.*

Mi sono chiesto cosa significhi, scansando il significato che emerge alla prima lettura, e la risposta che nasce da questo tentativo ha a che vedere con la percezione di noi stessi. Tutti pensiamo di essere unici, e questo pensiero deriva dall'ego che si rafforza nel corso della nostra vita. Se provi a sforzarti, troverai un tempo, sfumato e sfilacciato nella tua infanzia, in cui non era così evidente il concetto di te e dell'altro. Questa divisione si crea ben presto, ed è data prima di tutto dall'affinamento dei sensi che percepiscono sempre più qualcosa "al di fuori" di noi, ma soprattutto dalle interazioni sociali, dove io e te lasciano velocemente spazio a mio e tuo. Il concetto di io diventa sempre più Io, trasformandoci nella nostra particolare eccezione. Parafrasando quindi l'ultima sottolineatura, *se tutti siamo l'eccezione, l'Uno smette di esistere*. Ed è questa nuova idea che, se si insinua in noi, dà il via al processo inverso. Partiamo dall'essere un'eccezione e con un processo sottrattivo ci avviciniamo a ogni passo al ritornare Uno. In questo percorso l'ego cerca in ogni modo di farci desistere, perché lasciarci fare significherebbe perire, e sai qual è il terreno di questa battaglia? La nostra mente, condivisa fra ego e coscienza.

Progetto di una psicologia

Non li riporto quasi mai, perché amo maggiormente soffermarmi sulle sottolineature, che sono le parole che hanno toccato qualcosa in me al tempo della lettura, ma a volte metto anche dei segnalibri nei testi che leggo. Quello che ritrovo dopo l'ultima sottolineatura, sembra darci un punto d'osservazione per alcune scene della battaglia che ho descritto, da una prospettiva particolare: quella dei nostri neuroni, spiegati da *Sigmund Freud* molto tempo prima di avere le conoscenze scientifiche attuali, nella sua opera *Progetto di una psicologia*.

In quest'opera, Freud pose le basi per la prima rete neuronale, identificando tre precise tipologie di neuroni. I *phi* (φ) sono i neuroni sensoriali, vivono nel presente e, una volta trasmessa l'informazione (che sia derivante dall'ambiente esterno o interno non cambia), se ne dimenticano, perdendo la carica elettrica che la rappresentava. Un altro tipo di neuroni, chiamati *psi* (ψ), permette alle nostre memorie di non abbandonarci, immagazzinando informazioni. Se da un lato i phi rappresentano il presente, e gli psi la memoria, Freud si rese conto che la coscienza, che di per sé rielabora esperienze passate e attraverso stimoli presenti delinea un futuro, non poteva risiedere in nessuno dei due tipi di neuroni ipotizzati. Per questo definì un terzo tipo di neuroni, gli *omega* (ω). Riepilogando, i neuroni phi (sensazioni) attivano i neuroni psi (memoria) che a loro volta attivano i neuroni omega (coscienza). Questo significa che la coscienza nasce dall'inconscio e non dalla nostra parte conscia. Questa intuizione di Freud è stata poi confermata dagli esperimenti di *Benjamin Libet*, di cui parlo nel passo *Biocentrismo*, dove apro una digressione sul libero arbitrio. Quello che non riporto in quel precedente passo, e che deriva da alcune considerazioni sulle evoluzioni dei primi esperimenti di Libet di

cui scrive l'autore, si ricollega alla battaglia precedente. Lo stesso Libet disse che la coscienza non ha diritto di voto, ma di veto. Questo significa che la coscienza non ha la capacità di dare inizio a un'azione, che abbiamo detto nascere nell'inconscio, ma può manipolarla o fermarla quando ne diviene consapevole.

Nasce quindi un dubbio esistenziale. Dobbiamo lasciare agire il nostro inconscio, che già decide per noi prima di essere coscienti, o è preferibile esercitare il nostro diritto di veto per determinare le nostre decisioni? Se ci pensi, l'ultima parte della domanda non ha molto senso, in quanto non potremmo realmente "decidere", ma solo opporci ad azioni che non vogliamo attuare. Questa "opposizione", a lungo termine, ci priva di energie e ci pone in un contrasto perenne con la nostra esistenza più profonda. Quindi? L'unica scelta è lasciare che tutto scorra, senza nessun veto, permettendo che l'inconscio ci guidi? Non credo, o meglio, non subito. Abbiamo smesso di parlare dell'ego, ma io penso che esso sia strettamente legato con l'inconscio, e più precisamente con quella parte di inconscio che nasce dalla moltitudine di strati che posiamo attraverso le reazioni alle nostre esperienze di vita. A mano a mano che togliamo strati, riavvicinandoci all'inconscio originale, avrà sempre più senso lasciargli spazio, per farci guidare verso esperienze che non potremmo comprendere altrimenti, troppo presi a bloccare chi non vogliamo essere, invece di essere chi siamo sempre stati.

Aprile 2026

Credo che l'inconscio abbia un potere enorme. Questo, unito al fatto che non mette mai in discussione gli ordini che gli impartiamo, può essere allo stesso tempo un servitore instancabile o un'arma di autodistruzione. Vorrei sottolineare che ciò che chiediamo può anche essere implicito, quindi dobbiamo fare molta attenzione alla nostra predisposizione. Se, ad esempio,

continui a ripeterti quanto sei sfortunato, l'inconscio lo interpreta come un ordine, facendo tutto quello che è necessario per soddisfare questa richiesta. Poni anche attenzione al fatto che pensare "Non voglio essere sfortunato" non inverte l'effetto, in quanto l'oggetto chiave della frase precedente è sempre la sfortuna. Ha molto più senso dire "Sono fortunato" (non "Voglio essere fortunato"), perché in questo caso l'affermazione è chiara e nel presente, il che riorganizza gli effetti dell'inconscio affinché ciò sia vero. Il fatto incredibile è che puoi affermarlo anche se non ci credi, e questo (magari in un tempo più lungo di quanto non ci vorrebbe se ne fossi convinto) modifica il punto di vista e quindi come si vedono le cose.

Ovviamente non è una ricetta magica e non è sufficiente una singola frase conscia per modificare anni di false credenze sedimentate nell'inconscio. Come avvenuto in passato per arrivare agli schemi di oggi, puoi però neutralizzarne l'effetto o crearne di nuovi. Naturalmente l'obiettivo non è creare nuovi schemi mentali, ma liberarsene. Ben venga quindi interagire con l'inconscio sfruttandone i meccanismi, ma il fine ultimo è, senza più strati di errate interpretazioni che ne alterano il funzionamento, lasciare che sia il nostro Sé (non il personaggio che interpretiamo) a sfruttarne (non subirne) la potenza.

Diventa ciò che sei

[Alan Watts]

Aprile 2019/Luglio 2024

Ho un bel ricordo del libro che riprendo in questo momento, **Diventa ciò che sei** di *Alan Watts* ma, come sempre, se tentassi di riassumerne il contenuto non ci riuscirei perché la mia mente, da sempre, raccoglie ma non restituisce in maniera sequenziale. Ho appreso molto, ma le fonti non rimangono legate alle informazioni e i pensieri che emergono sono frutto di una mescolanza dei miei e di quelli di altri, in una continua spirale che muta, allontanandomi dalle vecchie convinzioni monolitiche che avevo un tempo.

Ciò che mi aiuta a ripercorrere le molteplici origini di questo meccanismo è la rilettura delle mie sottolineature, che fondono nei miei passi concetti che avevano attirato la mia attenzione di un tempo rivisti con la consapevolezza di oggi. Il primo di questi solchi nel terreno passato, abitato oggi dal risultato della semina nella mia mente, afferma che

> *l'uomo non inizia davvero a vivere finché non ha perduto se stesso, finché non ha rilasciato la stretta ansiosa che tiene normalmente sulla sua vita, la sua proprietà, la sua reputazione, la sua posizione.*

In diversi passi precedenti ho riportato questo concetto, nato dalle considerazioni di *Eckhart Tolle* ne *Il potere di adesso*, e qui

vorrei riprenderlo in un'altra veste. Mantenere il nostro ego (chi vogliamo sembrare di essere) ci toglie energie e ci allontana da noi stessi (chi siamo). Prima ci accorgiamo di questo meccanismo, prima possiamo "morire prima di essere morti" e ricominciare a vivere (o come dice Tolle "scoprire così che non c'è morte"). Quando ci accorgiamo della differenza fra questa dualità in noi, chi vogliamo apparire e chi siamo, emerge una necessità di cambiamento che ci porta da un estremo all'altro, a seconda di quale aspetto vogliamo prediligere, ma

> *La parte del nostro io che vuole cambiare noi stessi è quella stessa parte che ha bisogno di essere cambiata.*

Questo perché non c'è nessuna necessità di cambiamento, quanto piuttosto di levarsi di dosso tutti quegli abiti che ci fanno apparire diversi, nascondendo chi siamo. Sfilarsi l'ultimo strato porta alla morte dell'ego, e questa morte si può anche vedere come la messa a nudo delle sue debolezze, poiché

> *l'ego muore nello scoprire la propria stessa incapacità, la propria incapacità di fare alcuna differenza su di sé che abbia davvero importanza.*

Quell'"abbia davvero importanza" è la parte che emerge in questa affermazione, perché l'ego è un maestro nel farci dare importanza a cose che non la meritano ed è da lì che trae la sua forza; di conseguenza trova la morte, quando riscopriamo cosa davvero ha valore per noi. In questo processo

> *è proprio quando scopro di non poter arrendermi che sono arreso; proprio quando scopro di non poter accettare me stesso che sono accettato. Poiché nel raggiungere questa ardua roccia dell'impossibile si raggiunge la sincerità, dove non può più esserci il velato nascondino dell'Io e del Me, del "buon Io" che*

> *prova a cambiare il "cattivo Me", che altro non è che lo stesso "buon Io".*

Questa sincerità raggiunta, ci porta a ragionare in maniera diversa. Attraverso le parole di *Chuang-tzu*, filosofo e mistico cinese vissuto nel 300 a.C., scopriamo che

> *L'uomo perfetto impiega la sua mente come uno specchio: non afferra nulla; non rifiuta nulla; riceve, ma non trattiene.*

Questa frase mi fa sorridere, perché in realtà in tale contesto l'uomo perfetto non è "umano", ma rappresenta la Coscienza (unica) che fa esperienza del Tutto attraverso di noi. Ed è qui che presumiamo (attraverso l'ego) che le immagini riflesse ci rappresentino, quando invece sono il sogno che noi stessi creiamo. È una sorta di circolo che non permette di comprendere fino in fondo quello che cerco di esprimere nei miei passi, come nel caso in cui

> *se si tenta di guardare la propria mente concentrarsi, non si concentrerà. E se quando è concentrata iniziate ad aspettarvi l'arrivo di una certa comprensione della realtà, avete smesso di concentrarvi.*

Quanto riportato in questa sottolineatura, lo vivo spesso nelle mie esperienze di meditazione. Ci sono dei momenti in cui mi sembra che si stia formando un'immagine (non come quelle legate al nostro senso classico della vista, ma più come qualcosa in continuo movimento, spesso per me nei toni del blu, che emerge spontanea) e appena pongo l'attenzione su quell'immagine, essa svanisce. In analogia, avviene qualcosa di simile con una "comprensione" che sorge nella mente, ma è ancora incompleta, e appena voglio "capirla" del tutto scompare, lasciandomi al punto di partenza. Ho tentato più volte l'atto di

rimanere presente come osservatore distaccato dalla “mente” desiderosa di capire, ma la parte razionale di me (o del mio ego?) che è più legata al sapere anziché al conoscere non ha ancora elaborato la sua inutilità il che mi lascia, al momento, in questa situazione.

Nel passo *La scienza segreta dietro i miracoli* scrivevo della mia pratica del Tai Chi. Quest’arte marziale interna poggia i suoi fondamenti sulla filosofia del Tao, che ho approfondito perché è assolutamente in linea con la percezione del mondo duale. L’autore però non mi dà molte speranze di arrivare a una comprensione, perché scrive che

> *non c’è modo di sapere cosa sia il Tao. Se non possiamo definirlo, certamente non possiamo definire cosa sia l’essere in armonia con il Tao. Semplicemente, non abbiamo idea di quale debba essere l’obiettivo. Se dunque agiamo, o ci asteniamo dal farlo, con un risultato in mente – questo risultato non è il Tao. Noi possiamo dire, allora, che wu-wei è il non tentare di trovare un risultato.*

Il termine *wu-wei*, che possiamo tradurre con *non-agire*, fornisce però una nuova chiave di lettura. Come scrivevo nel passo *La vita segreta della mente*, parlando delle considerazioni di *Benjamin Libet*, la coscienza non ha diritto di voto, ma di veto. Qui Watts va oltre perché secondo lui agire o non agire per uno scopo ci fa diventare lo scopo. Vogliamo ottenere risultati dal processo di ricerca dei risultati e, in questa gabbia, l’unico modo di uscire è accorgersi di questa autocontraddizione e non fare più nulla, ed è questo il significato di wu-wei. Watts procede affermando che non c’è nessuno scopo nella nostra esistenza ma, se questo ti deprime, io penso che se davvero hai bisogno di uno scopo quello è fare esperienze. Ritornando all’“uomo perfetto” citato prima, sei il mezzo con cui la Coscienza fa esperienza del

Tutto. Sei tu la spiegazione di ciò che accade, e anche Watts afferma che

> *Non si spiega ciò che accade dicendo che Dio vuole che accada. Perché se tutto ciò che accade è per intenzione o concessione divina, allora la volontà di Dio diviene semplicemente un altro nome per «tutto ciò che accade».*

Il tuo io-spiegazione ha una particolarità: non può essere spiegato. È un pensiero che definisce, ma che non può essere definito. L'informazione è dentro di te, e tu la conosci, ma nessuno dall'esterno la può osservare, se non intravedendola attraverso ciò che tu stesso esprimi, ma che non potrai mai fare in senso assoluto.

> *Gödel ci ha dato una chiara prova matematica del fatto che nessun sistema può definire i suoi stessi assiomi senza contraddizione*

Ogni tentativo di giungere alla conoscenza assoluta, ci porterà a delle contraddizioni, ma non per questo quella conoscenza perderà di significato.

L'ultima sottolineatura mi ricorda un insegnamento che già allora mi aveva colpito e che in questa rilettura mi riporta al corretto concetto di libertà, che voglio condividere con te concludendo questo passo:

> *Attenzione alla falsa libertà di fare come si desidera; per essere davvero liberi si deve essere liberi di fare anche ciò che non si desidera, perché se si è soltanto liberi di fare ciò che ci piace si è ancora legati nel dualismo, intrappolati dai propri capricci.*

Aprile 2026

Sono sempre più “disciolto” nei pensieri, miei e di altri, in una dinamica che somiglia all’onda che tocca la battigia della razionalità, per poi ritirarsi nell’oceano della consapevolezza. L’onda crede di essere qualcosa, e vede altre onde diverse da lei, senza accorgersi che l’oceano è uno. Solo quando l’onda perde la sua forza, e la superficie torna calma, emerge l’immensità dell’oceano. Anche questa è un’altra declinazione del non-agire, ma si tratta solo di simboli costruiti per razionalizzare qualcosa che non va compreso, ma esperito.

Non ha senso cercare qualcuno che te lo spieghi, né tantomeno cercare di spiegarlo ad altri, e quanto ho appena scritto sembra la contraddizione su carta di ciò che ho appena affermato, ma questo è il mio mezzo per fare esperienza personale. Chi spiega, sa, e quindi se spiego a me stesso qualcosa significa che lo conosco, e questo non fa altro che ricordarmi che anche eliminando le spiegazioni, il sapere rimane, senza nessuna azione necessaria per la sua comprensione.

Tutto è uno

[Michael Talbot]

Aprile 2019/Settembre 2024

Questo libro mi ha dato un nuovo punto di vista che non avevo mai considerato e, quando questo avviene, da un lato provo piacere per la scoperta di poter guardare le cose con occhi nuovi e dall'altro comprendo sempre più che focalizzarsi troppo sui punti di vista che autoconfermano le nostre credenze è una limitazione. Il libro si intitola **Tutto è uno**, ed è stato scritto da *Michael Talbot*. Tutto ruota intorno al concetto di ologramma, e alle teorie di due grandi pensatori del passato recente.

> *Considerate insieme, le teorie di Bohm e Pribram forniscono un nuovo, profondo modo di osservare il mondo: I nostri cervelli costruiscono matematicamente la realtà oggettiva, interpretando frequenze che sono in definitiva proiezioni provenienti da un'altra dimensione, un ordine di esistenza più profondo al di là dello spazio e del tempo: il cervello è un ologramma celato in un universo olografico.*

Ma cos'è un ologramma? Lo stesso autore descrive che "un ologramma è prodotto quando una singola luce laser viene divisa in due raggi separati. Il primo raggio viene diretto sull'oggetto che dev'essere fotografato. Poi si lascia collidere il secondo raggio con la luce riflessa del primo, e la configurazione di interferenza che ne risulta viene registrata su una pellicola". Una

delle particolarità che mi ha più colpito di un ologramma è che "a differenza delle normali fotografie, ogni porzione di un pezzo di pellicola olografica contiene tutta l'informazione dell'intero. Perciò, se una lastra olografica viene spezzata in frammenti, ciascuno di essi può ancora essere usato per ricostruire l'intera immagine".

Molti psicologi si sono concentrati sul modello olografico, ma uno di quelli che mi ha più incuriosito è *Stanislav Grof* che, negli studi con sua moglie Christina, ha elaborato delle tecniche per indurre gli stessi stati di coscienza alterata che si possono raggiungere assumendo LSD, ma senza l'utilizzo di droghe. Loro definiscono *olotropico*

> *uno stato di coscienza in cui è possibile accedere al labirinto olografico che congiunge tutti gli aspetti dell'esistenza.*

Detto in parole più chiare, stiamo parlando di uno stato in cui ci sia possibile prendere coscienza di quello in cui siamo immersi, senza le limitazioni e i vincoli dettati dai nostri sensi. Ho scritto "in cui siamo immersi", anziché la prima cosa che mi era venuta in mente, ossia "che ci circonda", perché a mio avviso rende maggiormente l'idea dei costrutti fondamentali su cui poggia la nostra (falsa) idea di realtà. Siamo "immersi" in campi (nel senso che la fisica dà al termine), in contrapposizione all'idea del corpo di essere "circondato" da qualcosa al di fuori di esso anche perché, secondo l'autore,

> *Il corpo è un costrutto di energia, e in definitiva potrebbe non essere più sostanziale del campo energetico nel quale è immerso.*

Diamo sempre troppo peso a quello che rappresenta il nostro corpo. Non sto dicendo assolutamente che sia inutile, poiché ci permette di fare esperienza nel mondo duale, ma questa

esperienza è in qualche modo dettata da altro rispetto a noi. Nel testo, è riportata una citazione dell'ex astronauta *Edgar Mitchell*, il sesto uomo a mettere piede sulla luna, che afferma:

> *Creiamo la nostra realtà poiché la nostra realtà emotiva interiore – il nostro subconscio – ci conduce nelle situazioni dalle quali impariamo.*

Imparare, questa è la chiave. Quante volte ci si è ripresentata, magari sotto una luce leggermente differente, la stessa situazione e abbiamo agito sempre nello stesso modo, pentendoci poi di quanto fatto? Ti sembra una situazione familiare? Fino a che non impareremo, ci verranno sottoposte le stesse prove. Solo dopo aver realmente compreso cosa voleva insegnarci quella situazione, ci accorgeremo che quello che era capitato diverse volte non accadrà nuovamente perché non è più necessario alla nostra crescita. Questo percorso avviene su di un altro piano, diverso da quello fisico, ma che in quest'ultimo trova il terreno per fare esperienza. Non dobbiamo però vincolarci solamente a quello che possiamo esperire attraverso i sensi, altrimenti ci autolimitiamo. Questo concetto è ripreso nel testo attraverso una citazione di *Kenneth Ring*, presa dal suo libro *Life and Death*.

> *L'accesso alla realtà olografica diventa disponibile esperienzialmente quando la nostra coscienza è libera dalla sua dipendenza dal corpo fisico. Fino a che rimaniamo legati al corpo e alle sue modalità sensoriali, la realtà olografica può al meglio essere un costrutto intellettuale.*

Tendenzialmente, immaginiamo il nostro corpo come il mezzo con cui ci interfacciamo con la realtà percepita, e la mente come l'elaboratore e l'aggregatore di tutte le informazioni rilevate, che riordina tutti gli stimoli, per creare una realtà autoconsistente.

L’autore invece la vede in maniera differente e afferma che

> *Noi – come tutte le cose in un universo olografico – siamo fondamentalmente un fenomeno di frequenze che la nostra mente trasforma in varie forme olografiche.*

Quindi, se la realtà olografica transcodificata dalla nostra mente deriva da queste “frequenze”, cos’è quell’entità che rende coerenti le nostre esperienze in un’unica comprensione della realtà ultima? Prima di rispondere, riporto l’ultima sottolineatura rimasta sul libro, che riprende le parole di *Sri Aurobindo*, il quale asseriva che

> *anche la coscienza è composta da diverse vibrazioni e riteneva che la materia avesse un certo grado di coscienza. Come Bohm, egli affermava perfino che la psicocinesi è un risultato diretto del fatto che tutto ciò che è materia è in una certa misura conscio. Se la materia non fosse conscia, nessuno yogi potrebbe muovere un oggetto con la propria mente, perché non vi sarebbe possibilità di contatto fra lo yogi e l’oggetto.*

Da un lato Sri Aurobindo con il lavoro interiore e dall’altro Bohm con gli studi scientifici giungono a conclusioni comuni. Riprendendo la domanda lasciata in sospeso, è la Coscienza che fa esperienza attraverso di noi nel piano duale, per arricchire la propria comprensione del Sé. Se ci identifichiamo totalmente con il nostro corpo, la nostra mente, e, in definitiva, con il nostro ego, non abbiamo il minimo accesso a questa Coscienza che è in realtà ciò che siamo veramente. Fra questi due estremi sono racchiusi tutti i passi che ci possono portare dal sogno che viviamo quotidianamente alla riscoperta del nostro vero Sé.

Aprile 2026

È sempre difficile lasciare spazio alle definizioni di realtà che non derivano dai nostri sensi, ma questi sono delle lenti che da un lato ci focalizzano solo su una piccola porzione osservabile e dall'altro filtrano tutto il resto. Sensi diversi porterebbero a realtà percepite diverse, che altro non sono che modelli mentali che sono compatibili con la vita. Ogni modello è però una semplificazione e, spesso, pur funzionando egregiamente in un ambito può non riuscire minimamente a descriverne un altro. Si pensi ad esempio alla fisica classica e alla meccanica quantistica. La prima sembra spiegare (ed è stato così per secoli) il mondo macroscopico che ci circonda, ma la seconda apre la porta a nuove prospettive che lasciano intravedere qualcosa di ben più ampio della materia (e del tempo) percepito.

Ciò che i nostri sensi rilevano, orchestrati dalla nostra mente che attraverso la sua razionalità crea una realtà autoconsistente, non può essere considerata la realtà "ultima", ma solo il mezzo attraverso cui comprenderla dall'interno, senza però accedere ai dettagli. Sto cercando di dire che è come se osservassimo l'ombra (a due dimensioni) di un oggetto (a tre dimensioni) e fossimo convinti che quella sia l'oggetto stesso. Per comprendere la tridimensionalità di quell'oggetto, percependone solo due dimensioni, dovremmo andare oltre i nostri sensi, e l'esplorazione della sua "forma" reale non potrebbe essere spiegata dalla nostra razionalità, ma solo esperita al di là dei nostri sensi. Tutte queste nuove informazioni raccolte, in qualche modo riescono ad accrescere il livello di consapevolezza iniziale, che era quello di un "oggetto" che non poteva osservarsi perché al suo interno vi era anche l'ombra che proiettava. Creando una finta separazione fra l'oggetto e l'ombra proiettata, ecco che nasce l'errata idea di separazione, dove può esistere un osservatore che vede un'ombra e (se non la dà per scontata attraverso i suoi sensi) si domanda se non ci sia di più oltre quella rappresentazione, scoprendo infine che l'osservatore e

l’osservazione sono la stessa cosa, nata dalla necessità del non-osservabile di conoscersi.

Maestro di te stesso

[Neville Goddard]

Agosto 2019/Settembre 2024

Nelle mie letture precedenti avevo sentito citare diverse volte *Neville Goddard* e, quando ho avuto l'occasione di avere fra le mani **Maestro di te stesso**, non ho esitato a dare inizio alla sua lettura. Rileggere la prima sottolineatura, se hai letto i miei passi precedenti, rappresenterà una sintesi di alcuni temi che ho già trattato.

> *Credere ed essere sono una cosa sola.*

Siamo ciò che crediamo e in questo credere dobbiamo considerare sia le credenze consce (ben poca cosa) che quelle inconsce (sedimentate e rafforzate dalla ripetizione delle nostre reazioni alle esperienze della vita). Per essere diversi dobbiamo quindi avere credenze diverse. Se dal punto di vista conscio è (relativamente) facile, la parte inconscia va trattata in maniera differente. Più che introdurre nuove credenze, dobbiamo infatti eliminare quelle errate che ci condizionano. A mano a mano che questo processo prende piede, inizierà a cambiare la tua percezione della realtà. Questo è possibile perché tale realtà (sto parlando della realtà percepita) è modificabile (proprio perché percepita e non ultima) e quindi

> *la realtà non è mai predeterminata, non è mai definita precedentemente alla mia azione, alle mie scelte, poiché la*

> *realtà altro non è, in realtà, che un tutto-simultaneo di potenzialità, un tutto-simultaneo di potenziali impressioni sensoriali.*

Quello che l'autore chiama "tutto-simultaneo di potenzialità" rappresenta ciò in cui siamo immersi e le nostre osservazioni (guidate dalle nostre credenze) lo fanno collassare in ciò che percepiamo. Se vogliamo quindi cambiare il nostro percepito (solitamente la chiamiamo vita) dobbiamo necessariamente cambiare come guardiamo le cose. L'interpretazione che diamo a ciò che osserviamo crea la (nostra) realtà e non il viceversa. Non esiste una cosa "bella" che noi percepiamo come tale. Esiste una "cosa" e noi la etichettiamo come "bella" o "brutta". Cambiare le etichette (torniamo sempre alle nostre credenze) cambia la percezione. Questo vale anche per noi stessi, perché

> *la tua idea di te stesso necessita di non essere conforme alla tua attuale realtà esterna a cui si riferisce, per il semplice motivo che se si limitasse a essere ciò che già è, tu non potresti mai crescere, non potresti mai evolvere, avanzare, esprimere ciò che tu veramente sei.*

Inoltre

> *Le tue reazioni alla vita ti definiscono e, fintanto che rimani quello che sei, la tua vita rimarrà la stessa. Il tuo mondo non è altro che una proiezione del tuo stato di coscienza. La coscienza è l'unica sostanza e l'unica causa dei fenomeni della vita; di conseguenza è impossibile che avvenga un cambiamento nella realtà finché non avviene un cambiamento nella tua coscienza.*

La tua coscienza ha a che fare con la tua percezione e ti definisce. Questa definizione però non è granitica, ma plastica,

perché ti permette di cambiare chi sei, e questo è indipendente dalla definizione che danno gli altri di te perché questi "altri" sono solo tue proiezioni. L'autore esorta il lettore ad affermare

> *"Io sono quello che sono perché sono conscio di esserlo"*

e questo vale sempre, per qualsiasi interpretazione che diamo di noi stessi. Possiamo cambiare questa interpretazione e il cambiamento riverbererà nella percezione del mondo. Questa però non dev'essere un'azione puramente mentale, ma deve divenire fisica. Dobbiamo "sentire" chi siamo, non basta immaginarlo. Le sensazioni fisiche che definiscono chi vogliamo essere vanno vissute, non desiderate, e questo crea un circolo virtuoso con il concetto del cambiamento della realtà percepita di cui scrivevo inizialmente in questo passo, in quanto

> *Se un'attività immaginaria è in grado di produrre un effetto fisico, il nostro mondo fisico deve essere essenzialmente immaginario.*

Nelle sottolineature successive, si trova il termine Dio. Indipendentemente dal tuo credo, sarà più semplice comprendere il significato che vuole trasmettere l'autore se sostituisci la parola "Dio" con "Tutto ciò che esiste". Questo sarà più chiaro dopo aver riletto la prossima sottolineatura con tale sostituzione.

> *Dio gioca tutte le parti. Lo scopo del gioco? Trasformare l'uomo, il creato, in Dio, il creatore. Dio ha amato l'uomo, il suo creato, e si è fatto uomo nella fede che questo atto di autodeterminazione avrebbe trasformato l'uomo – il creato – in Dio – il creatore.*

Il Tutto non può essere autocosciente, perché non ha la possibilità di confrontarsi con nulla che non sia già il Tutto. Il

desiderio di conoscersi del Tutto ha portato all'emergere della Coscienza. Tale Coscienza (unica) ha come obiettivo l'esperienza di sé stessa e lo fa attraverso l'apprendimento nel mondo duale. In tale mondo esistono diversi livelli di coscienza (in questo caso individuale), e in uno di questi livelli entriamo in gioco noi esseri umani (creati dalla Coscienza, parti del Tutto). L'esperienza della coscienza (da non confondere con il corpo mortale) di ogni essere umano lo porta gradualmente a riscoprire che non c'è nessuna distanza o differenza dal Tutto. Continuando con le citazioni bibliche, l'autore riprende questo concetto.

> *In Adamo – l'uomo universale – Dio dorme. In Gesù Cristo – il Dio individualizzato – Dio si sveglia. Nello svegliarsi, l'uomo – il creato – diventa Dio – il creatore – e può veramente dire: "Esisto da prima che il mondo nascesse".*

Si ha una sorta di processo che porta il Tutto non autocosciente a divenire cosciente, attraverso la Coscienza che esperisce sé stessa tramite le nostre coscienze che fanno esperienza nel mondo duale. L'inizio di questo processo parte da un punto ben preciso.

> *All'inizio era la consapevolezza incondizionata di essere, ma presto venne condizionata dall'immaginare se stessa essere qualcosa; così ebbe inizio la creazione.*

Prova a comprendere quest'ultima sottolineatura, scomponendola in tre passi:

- Il punto di partenza è una **consapevolezza incondizionata** di essere;
- L'immaginare di essere qualcosa (separata dal resto) porta a una **consapevolezza condizionata** (dall'idea di separazione) di essere;

- Questo pensare qualcosa al di fuori di Sé rispetto al Tutto ha portato alla **creazione di ogni cosa**.

Questa riflessione ti può far intuire come la creazione possa essere avvenuta e a me personalmente ha fatto ricordare una citazione riportata nel libro *Un corso in miracoli*, che tratterò in uno dei miei passi futuri, dove si legge "nell'eternità, dove tutto è uno, si insinuò una minuscola, folle idea, della quale il Figlio di Dio si è dimenticato di ridere". Questo "dimenticarsi di ridere" di un'idea così assurda (l'idea di separazione), l'ha fatta diventare una cosa "seria" che sperimentiamo ogni giorno e in cui rimarremo immersi fino a che non ci ricorderemo (ma non con la mente) di essere Uno.

Chiudo questo passo riportando l'ultima sottolineatura, che afferma il fatto che

> *Dio è quella consapevolezza incondizionata che ti dà tutto quello che sei consapevole di essere. Tutte le cose poggiano su questo principio immutabile. È impossibile che una qualunque entità sia diversa da ciò che è consapevole di essere.*

Non puoi essere ciò che non sei consapevole di essere. Se sei consapevole di essere (solo) un corpo, o una mente (ma vale lo stesso anche per un'anima), non potrai che essere (solo) quello. Fino a che non avrai la consapevolezza di essere Uno, rimarrai (solo) quello che sei consapevole di essere. Come ho scritto prima, questa consapevolezza non si può ottenere con la mente, ma va sperimentata. Non ti sto parlando da maestro che insegna come fare (visto che io non ci sono ancora riuscito), ma da compagno di viaggio (considerato che se stai leggendo queste righe lo sei). Sapere che attraverso le esperienze della mia coscienza, la Coscienza dell'Uno lo sta rendendo autocosciente, mi rende entusiasta della mia esistenza che è solo una parte dell'intero processo per tornare al Tutto Unico, che a quel punto

sarà più grande di tutto quello che è.

A parole è una contraddizione, ma nel mio tentativo di trasmettere ciò che credo ha assolutamente senso.

Maggio 2026

Credere di essere (qualcosa) porta all'essere (quel qualcosa). Puoi essere tante cose (anche in contraddizione l'una con l'altra) e ogni personaggio interpretato porta esperienza all'attore (tu). L'attore può interpretate tanti personaggi, oppure restare ancorato a un ruolo per tutta la sua esistenza, ma il cambio di prospettiva si ha quando smette la sua interpretazione. A quel punto non è più uno dei personaggi, o meglio è tutti loro e anche quelli che non ha mai interpretato, perché in quel momento si accorge che altri attori (immaginari anch'essi, perché anche l'attore è un personaggio di un'opera più grande) hanno fatto tutte le esperienze possibili. Forse penserai che ora spunti l'idea di un regista, ma sarebbe solo l'ennesimo personaggio. Se volessi rimanere nella metafora, sarebbe più come un'immensa compagnia teatrale che già racchiude tutte le rappresentazioni possibili, ma che ha come unico modo per osservarsi la partecipazione alle singole rappresentazioni dei vari personaggi. Tali rappresentazioni sono così vere e così varie che danno l'illusione di essere separate dalla compagnia teatrale, che è l'unica cosa assoluta. La compagnia è già tutto, ma attraverso le esperienze dei singoli personaggi, diviene un tutto più grande, in termini di esperienza. Nello stesso modo in cui ho concluso il passo con un'apparente contraddizione, concludo ora questo commento con un'altra apparente contraddizione, lasciando allo spettatore della commedia l'esperienza (non la risposta).

Il libro dei segreti

[Osho]

Ottobre 2019/Ottobre 2024

Se hai letto i passi precedenti, ti sei già imbattuto in questo autore per il quale non cerco attivamente nuovi libri ma, quando ho l'occasione di averne uno fra le mani, non perdo tempo per gettarmi nella sua lettura. In questo caso sto parlando de **Il libro dei segreti** di *Osho* e posando gli occhi sulla prima sottolineatura provo come sempre la solita sensazione di non cogliere appieno il significato di ciò che è esposto in poche parole. Devo quindi rileggerla, e lo faccio ora insieme a te.

> *Solo il nulla può essere libero: se sei qualcosa, sarai schiavo.*

Il concetto di nulla mi ha sempre affascinato. Non è il "niente", ma ha una sua dignità d'essere ed è fortemente collegato al Tutto, senza esserne il contrario. Qui Osho accosta il concetto di nulla a quello di individuo, riferendosi all'identificazione. Se sei identificato con qualcosa (anche con te stesso) non sarai mai veramente libero perché quell'identificazione ti porterà a sottostare a certe regole (sociali o anche autoimposte) per mantenere in vita quell'identificazione. La ricerca di se stessi porta a trovare il nulla (personale) per rendersi conto che si è il Tutto (universale). Ma che cos'è questa ricerca? La prossima sottolineatura afferma che

> *non puoi cercare la verità. Puoi trovarla, ma non puoi cercarla.*

> *La ricerca stessa è l'ostacolo. Nel momento in cui cominci a cercare, ti sei allontanato dal presente, da te stesso, perché tu sei sempre nel presente. Il ricercatore è sempre nel presente e la ricerca è nel futuro; non incontrerai mai ciò che stai cercando.*

Osho è sempre molto diretto. L'unico punto in cui puoi "essere" è nel presente. Tutto quello che può essere esperito è nel presente, il resto è solo nella mente. Attento però a un potenziale pericolo:

> *se essere nel presente diventa un obiettivo, questo obiettivo si è spostato nel futuro.*

La naturalezza dell'essere, descritta in mille modi da Osho, non risulta di semplice comprensione. Possiamo dire che ogni sforzo ci allontana da noi stessi, ma come fare quindi? Come scrivo spesso nei miei passi, una cosa molto utile è "sottrarre". Elimina tutti gli strati che nascondono il tuo vero io e, uno dopo l'altro, sarai sempre più vicino a te stesso, con meno sforzi. Ogni "sottrazione" è un processo che necessita di attenzione focalizzata. Addirittura, Osho scrive che

> *se la tua attenzione si trova nel terzo occhio, la semplice immaginazione è sufficiente per creare qualsiasi fenomeno.*

Non pensare alla meditazione, al terzo occhio, ai chakra, altrimenti cadrai nel tranello di poggiare su qualcos'altro per centrarti su te stesso. Se fossimo veramente concentrati quello che dice Osho sarebbe naturale, poiché l'immaginazione porterebbe direttamente alla creazione. Siccome questo, per la quasi totalità delle persone, non avviene, significa che è falso? Credo che la risposta possa giungere solo dalla nostra esperienza diretta, che però dev'essere obiettiva. Non posso dire che sono concentrato, se questo stato dura pochi istanti e non mi accorgo

nemmeno quando termina, perché il flusso dei pensieri l'ha spazzato via. Per la mia esperienza cercare la concentrazione continua, o almeno sufficientemente lunga e focalizzata per creare un "fenomeno", come scrive Osho, non è una strada percorribile. È molto meglio portare avanti il processo di "sottrazione" a cui accennavo prima e, strato dopo strato, "sentirsi" una persona diversa. Quel "sentire" porta a una visione differente di quello che ci circonda e quest'ultima porta a sua volta a una percezione diversa, che altro non è che una vita diversa. Non è forse creazione questa? Dare attenzione solo a determinati pensieri (il nostro libero arbitrio) è ciò che ci porta alla realizzazione di quei pensieri. Stiamo però sempre e comunque parlando di pensieri che ci autodefiniscono, magari in un modo che ci piace di più, ma che a un certo punto dovremo lasciar andare per riscoprire nuovamente chi siamo.

> *Se manca il divenire, non c'è tensione. Cerca di capirlo con chiarezza. Se non esiste divenire, come può esserci una tensione? Tensione significa che vuoi essere qualcosa che non sei.*

Divenire sembra una bella parola, delicata, e orientata verso quello che vogliano essere, ma in realtà ci attrae verso il futuro, sradicandoci dal presente e portandoci alla periferia della nostra esistenza.

> *L'uomo è come in un cerchio senza un centro. La sua vita è superficiale, è solo sulla circonferenza. Vivi all'esterno: non vivi mai nell'interiorità. Non puoi, a meno che non trovi un centro.*

Ci spostiamo sulla circonferenza per scorgere cosa c'è al di là di essa, cambiando continuamente punto d'osservazione perché non troviamo mai quello che cerchiamo, fino a che non rivolgiamo lo sguardo all'interno, cogliendo il centro. Da quel

momento, gli infiniti punti che formano la circonferenza possono convergere verso l'unico punto che dà significato al cerchio. Circonferenze via via più piccole, contenendo sempre infiniti punti, diventano il centro. Quello è il momento in cui infiniti punti diventano uno, senza perdere la loro infinità.

In ogni passo mi sforzo sempre di trasmettere qualcosa con le mie parole, anche se mi è chiaro che

> *il significato non è portato dalle parole: il significato viene attraverso l'esperienza. Le parole sono sprovviste di senso.*

Non posso dirti cosa fare, perché non lo capiresti senza farlo tu stesso, ma quello che tento di trasmetterti Osho lo scrive in questo modo:

> *Quando vedi che ogni cosa è dentro di te, diventi l'universo.*

Non è sufficiente guardarsi dentro per essere l'universo, se usi gli stessi mezzi con cui osservi l'esterno. La tua mente tende a separare per comprendere. Apre il "giocattolo" per capire come funziona al suo interno, per trovare le parti che lo compongono e capire come interagiscono fra di loro. Quando però ha in mano solo i pezzi di qualcosa che prima era "uno", non ritrova la gioia che provava mentre era immersa nel gioco. Il "giocattolo" si è rotto. Se quindi guardi dentro di te e cerchi i pezzi che ti compongono, stai usando l'approccio della mente che hai capito dove porta. Fortunatamente ci sono altre vie.

> *Quando riesci a guardare attraverso il cuore, l'intero universo appare come un'unità. Quando ti avvicini con la mente, l'intero mondo diventa atomico.*

La mente è divisiva; si sente separata da ciò che osserva, da cui nasce la percezione sia per la propria esistenza che per

l'esistenza dell'osservato. Il cuore è inclusivo, "sente" invece che essere distratto dal "guardare" e dal "giudicare". Questo sentire, se usiamo invece che la mente il cuore come lente per approfondire la comprensione di particolari che non ci spiegavamo, ci porta a una risposta che elimina molte delle incongruenze che la mente non riesce a risolvere.

Un cuore senza mente è solo "sentire", ma una mente senza cuore porta a una visione molto limitata e superficiale della comprensione. La mente è conscia del cuore e può ignorarlo o esserne travolta. Esiste una terza via: usare la mente (non "essere" la mente) per trascendere cosa sta vivendo il cuore, andando oltre entrambi. Nell'ultima sottolineatura del libro, Osho riprende *Sigmund Freud* e afferma che

> *se ti abbassi e diventi un animale, sarai felice ma non lo saprai. Se sei nella mente puoi saperlo, ma non puoi essere felice. Le ricerche orientali dicono che se vai al di là della mente sarai felice e anche consapevole: questo è un terzo punto, la prospettiva del trascendente. Perciò questi sono tre punti. L'uomo è nel mezzo.*

Abbiamo l'opportunità di possedere un livello di coscienza che ci permette di essere autoconsapevoli della gabbia concettuale che imprigiona la nostra comprensione. La porta della cella è aperta; sta a noi decidere di uscire e di far cadere le logiche utilizzate per crearla, aprendoci alla comprensione del Tutto.

Maggio 2026

Ogni volta che rileggo un passo di Osho, l'onda che mi travolge è poi seguita dalla risacca che mi porta nell'oceano dei suoi pensieri, ed è in questo oceano che mi accorgo che i suoi pensieri non sono suoi, e nemmeno i miei sono miei, perché

questa perdita di identità mi rende oceano. È in questo stato che le cose divengono più chiare e naturali, ma ecco che il formarsi di un'altra onda sembra renderla separata dall'oceano, ma si tratta solo della nostra identificazione che non vuole lasciar spazio al Tutto.

Ho scritto del "sottrarre", e questo processo può essere anche molto lungo, in base a quanti strati abbiamo aggiunto negli anni, ma il termine di questo processo non è il nulla, ma l'essenza del nostro vero Sé. Non si può sottrarre oltre ma, in maniera controintuitiva, si giunge a un nulla che è il duale del Tutto.

La danza della realtà

[Alejandro Jodorowsky]

Aprile 2020/Novembre 2024

Avevo sentito parlare di *Alejandro Jodorowsky*, ma non ne conoscevo l'esistenza poliedrica che emerge dalla sua autobiografia **La danza della realtà**. Partendo dalla sua infanzia, racconta fatti che sembrano incredibili e sempre più trascina il lettore nelle sue considerazioni che mutano e si consolidano negli anni. Una serie di eventi che generano in lui nuove domande e che mi hanno donato nuovi punti di vista. Riprendo la prima sottolineatura e ne sono immediatamente e nuovamente rapito.

> *Sono soltanto una tappa nel cammino dello spirito che viaggia verso la fine del tempo. Chi sarò fra tre secoli? Che cosa? Da quali forme sarò veicolato? Fra dieci milioni di anni la mia coscienza avrà ancora bisogno di un corpo? Dovrò ancora usare i miei organi di senso? Fra centinaia di milioni di anni dividerò ancora l'unità del mondo in visioni, suoni, odori, sapori, immagini tattili? Sarò un individuo? Un essere collettivo?*

Fra queste sue domande emerge non solo la consapevolezza che siamo esseri in continua evoluzione, ma che l'evoluzione stessa ci trasforma in qualcosa che al momento non possiamo nemmeno immaginare. Quello che ancora più mi affascina è che questo percorso di centinaia di milioni di anni, futuri e passati,

avviene nell'eterno istante presente, in tutte le sue forme, le sue possibili combinazioni e i suoi esiti, e la percezione del tempo è data solo dall'esperienza nel mondo duale che ci permette di accorgerci di tutto questo. Siamo immersi in un universo che ci serve da specchio, per riuscire a scorgere noi stessi nel suo riflesso, e la nostra interpretazione crea il mondo stesso.

> *L'immagine che abbiamo dell'altro non è l'altro, bensì una sua rappresentazione. Il mondo che ci viene imposto dai nostri sensi dipende dal nostro modo di vederlo. Per noi, in un certo senso, l'altro è quello che crediamo che sia.*

Creiamo quello in cui crediamo (consapevolmente o inconsapevolmente) e, nel farlo, facciamo esperienza. Tutte queste esperienze e tutte queste "esistenze percepite" attraverso le quali si vivono, accrescono la conoscenza del Tutto.

> *Alla fine dei tempi, quando il nostro spirito avrà raggiunto il massimo sviluppo abbracciando la totalità del Tempo, nessun essere, per quanto insignificante, verrà mai dimenticato.*

Questo significa che nessuna esperienza, di nessuna coscienza, verrà persa, in quanto fa parte della Coscienza universale. Quasi come a proseguire questi ragionamenti, la prossima sottolineatura riporta il fatto che

> *L'esperienza vitale è irreversibile.*

Ogni esperienza è unica. Non può essere riprodotta né essere "riavvolta" per viverla in maniera diversa. A tutti è capitato di pensare che, tornando indietro, avremmo potuto dire o fare cose diverse per ottenere un risultato differente o, spesso, per evitare quanto accaduto. Questo non ha molto senso poiché quanto accade è sempre la migliore cosa che può avvenire al fine di farci

comprendere qualcosa. È la nostra mancata comprensione che ci riporta in situazioni simili, che non sono altro che nuove opportunità di comprensione. Come ho già scritto in altri miei passi, fai attenzione alle ripetizioni legate alle emozioni. Questo porta alla sedimentazione di strati nel nostro subconscio che da un lato ci allontanano dal nostro vero Sé e dall'altro non fanno altro che aggiungere inutilità che dovremo sottrarre successivamente. Jodorowsky afferma che

> *L'inconscio non è scientifico, è artistico. Lo studio delle famiglie va condotto diversamente.*

Senza ulteriori precisazioni è difficile capire questa frase. Bisogna sapere che Jodorowsky, oltre ad essere artista, è anche uno studioso degli esseri umani e prima di tutto di se stesso. Ha coniato il termine *psicogenealogia* per indicare lo studio dell'albero genealogico inteso come un individuo, un essere vivente. Le relazioni all'interno di un albero genealogico, per essere comprese, non vanno interpretate, ma vissute, come dentro un sogno (da qui la contrapposizione fra scientifico e artistico). L'autore afferma che bisogna fare pace con il proprio inconscio per trasformarlo in un alleato. Se la famiglia che vive in noi fa parte di quegli strati dell'inconscio di cui parlavo prima, questo "fare pace" significa rendere un archetipo ogni nostra figura familiare, soprattutto quelle che hanno portato un trauma nella nostra infanzia. Jodorowsky dice che queste figure vanno "innalzate", immaginando che diano il meglio di loro stesse. Tutto ciò che diamo a queste figure, lo diamo a noi, mentre tutto quello che gli togliamo, parimenti lo togliamo a noi. Una chiara idea di ciò che queste persone hanno fatto, delle emozioni che hanno scatenato, e di quelle che ancora oggi fanno emergere, deve procedere con la scelta del rimedio che si intende adottare. Guidando questo "sogno artistico" verso la realizzazione di questi

parenti “problematici” dobbiamo eliminare il rancore. Questo va sostituito con il perdono (di cui parlo nei passi *Ricordati chi sei anima antica* e *No time for karma*) per condurre tutti i personaggi della nostra famiglia alla loro versione migliore, epurata dagli errori dei rami che li precedono.Jodorowsky dice che l’albero viene giudicato dai suoi frutti, non dalla sua forma (un albero maestoso con frutti acerbi è considerato cattivo, mentre un albero deforme con frutti dolci è considerato buono), e conclude dicendo che siamo noi il frutto che dà valore all’albero. Decidiamo quindi di essere buoni frutti, prima di tutto amando noi stessi.

L’ultima sottolineatura riprende proprio questo concetto, estendendolo oltre i nostri confini, poiché

> *amare significa essere contenti di ciò che si è e di ciò che sono gli altri.*

Perché è necessario essere contenti di ciò che sono gli altri? Non volendo qui riprendere l’errata dicotomia fra il sé e gli altri, che ci porta a una falsa idea di separazione, mi concentrerò su qualcosa di molto più pratico. Come possiamo veramente amare se altre persone suscitano in noi sensazioni di rifiuto perché le reputiamo “sbagliate”? La vera domanda è: *perché* le reputiamo sbagliate?

Cosa c’è in noi che non va (non siamo contenti di ciò che siamo?), che ci induce a non essere contenti di ciò che sono gli altri?

Questo punto di vista può essere rivolto anche ad altri che consideriamo superiori a noi per qualche aspetto, al punto tale da invidiarli.

Cosa c’è in noi che non va (non siamo contenti di ciò che siamo?), che ci induce a non essere contenti di ciò che sono gli altri?

Se siamo contenti di noi, sotto ogni aspetto, crollano i paragoni con gli altri, e questo ci permette di vederli sotto la loro vera luce; non avremo più ragioni di vederli sbagliati o, per contrapposizione, superiori, e questo ci permetterà di goderne appieno.

Partiamo da noi. Siamo più comprensivi con noi stessi, qualsiasi cosa accada. Accettiamoci e, soprattutto, perdoniamoci.

Maggio 2026

Il tema del perdono, che riappare sovente nei miei passi, qui è intrecciato con l'albero genealogico. La potenza del perdono in questo caso si estende a ritroso per tutta la nostra linea di discendenza, e libera non solo noi dal peso delle generazioni passate che ci opprimeva, ma anche tutte quelle generazioni.

Riproponiamo modelli che ci sono stati tramandati da chi ci ha preceduto, permettendo a quei modelli di perpetrare i loro effetti fino a noi. Quando però perdoniamo chi ci ha imposto quel modello, immediatamente il peso che portava su di noi si dissolve, ma la cosa ancora più incredibile è che questa liberazione avviene a ritroso nella storia dei nostri avi. Questo è dovuto al fatto che ci siamo spostati su di un nuovo piano di "realtà", attraverso un nuovo punto, sempre centrato sul qui-e-ora, che non può avere la stessa linea temporale passata (perché essendo noi diversi, non può essere uguale il nostro passato), né tantomeno la stessa linea temporale futura, anche se dobbiamo ancora farne esperienza.

Ognuno di questi "cambi di stato" crea un passato coerente con la persona che siamo diventati, ponendo le basi per il cambio successivo. In realtà non sono "cambiamenti", ma solo "comprensioni" che prima erano errate e ora divengono corrette. Eliminando tutte le errate comprensioni non rimarrà null'altro che la chiarezza di ciò che dovevamo comprendere.

La realtà ultima

[Paolo Marrone]

Luglio 2020/Dicembre 2024

Prima di leggere questo libro, un grosso scoglio che avevo era quello di mettere da parte la mia razionalità, per tentare di non limitarmi nelle aperture a nuovi punti di vista. La mia formazione ingegneristica e la mia (oserei dire) necessità di comprendere sempre tutto mi portava a dei vicoli ciechi che non riuscivo ad aggirare. Ognuno di noi ha chiavi differenti per aprire le porte delle stanze in cui ci chiudiamo inconsapevolmente, ed è stata una vera scoperta per me trovare la mia chiave che attraverso la razionalità spiegava l'irrazionale. Questa chiave è stata la meccanica quantistica. Attraverso di essa possiamo comprendere ciò che c'è (di reale) senza soffermarci su ciò che sembra (la percezione mediata dai nostri sensi). Questa chiave non è universale, e non è detto che apra le tue porte, ma per me è stato così e, se anche tu sei molto razionale, potrebbe essere un ponte per portarti "dall'altra parte". Non sei razionale? Meccanica quantistica è un termine che evoca in te preconcetti di ambiti fisici che credi non riuscirai mai a comprendere? Non preoccuparti, continua a leggere perché nelle mie sottolineature ritroverai nuovi punti di vista, non trattati di fisica.

È giunto quindi il momento di parlare di **La realtà ultima**, di *Paolo Marrone*, che vorrei veramente ringraziare per la chiave che mi ha donato. La prima sottolineatura riporta un approccio dell'autore, che mi sento di condividere.

> *Questo libro contiene le mie considerazioni personali, frutto di un percorso di crescita assolutamente individuale, e come tali vanno valutate. La verità assoluta non esiste, e chi spaccia la propria come l'unica verità a cui credere è solo immerso in una grande illusione e vittima ignara del proprio ego.*

Siamo tutti immersi nel proprio percorso di riscoperta del Sé e i punti di vista degli altri possono farci scorgere dei sentieri che non avevamo notato, di modo tale da darci la possibilità di esplorare nuovi territori. Partiamo subito da uno di questi spunti.

> *Condividere qualcosa avendo bene in mente il fatto che al primo livello non esiste alcuna scarsità non fa altro che creare l'idea di abbondanza legata all'oggetto che stiamo condividendo. Quell'idea non potrà fare a meno di esprimersi in un momento successivo attraverso la materializzazione del corrispondente oggetto nel secondo livello.*

Qui l'autore indica con "primo livello" quello delle forme-pensiero, ossia ciò che deve nascere in noi prima di giungere al "secondo livello", cioè quello materiale che percepiamo con i nostri sensi. Il punto fondamentale di questa sottolineatura sta nel concetto di abbondanza. Un'abbondanza talmente grande da non essere mai scalfita da qualsivoglia dono di lei stessa. Il concetto è più mentale che fisico, nel senso che se sono convito di possedere in abbondanza qualcosa posso donarla senza il timore di perderla. Questa sensazione (o per meglio dire convinzione) di abbondanza non può far altro che "predisporre" il mondo esterno a creare le condizioni per farcela effettivamente vivere sul piano materiale. Per poter fare esperienza di qualcosa su questo piano, ovviamente quel qualcosa deve esistere. L'autore, oltre al concetto di forma-pensiero accennato prima, tratta anche del tema dell'osservatore, inteso come attore

necessario alla creazione.

Prima di poter comprendere fino in fondo la prossima sottolineatura, è giusto chiarire cosa si intende per osservatore. Togliamoci prima di tutto l'idea che osservare dev'essere fatto necessariamente con gli occhi, altrimenti non sarà possibile comprendere l'atto dell'osservazione in sé che fa riferimento più all'esperienza di qualcosa piuttosto che alla sua visione. Nel libro si tratta approfonditamente dell'esperimento della doppia fenditura, di cui non parlerò in questo passo, perché si può trovare descritto da moltissime fonti facilmente accessibili. In questo esperimento si parla del dualismo onda-particella, per dimostrare scientificamente che una particella, se non osservata, ha natura ondulatoria, ossia possiede la caratteristica di essere nello spazio e nel tempo con una data probabilità. Se osservata, quest'onda diventa una particella fisica osservabile nel piano materiale (si dice che l'onda collassa) in un dato punto dello spazio-tempo. Questo collasso è dato dall'osservazione, ma chi è che osserva?

> *L'atto dell'osservazione avviene solo quando c'è una presa di coscienza di quell'evento, ma l'Osservatore non può essere fatto di materia, perché per esistere avrebbe bisogno di un secondo Osservatore che faccia collassare le particelle della materia di cui è fatto il primo… e così via, in un loop senza fine.*

Noi siamo fatti di particelle, quindi c'è stata un'osservazione che ha reso possibile la creazione di ognuna di esse che compone il nostro corpo. Questa osservazione non può essere stata effettuata da un'altra persona o da qualcosa di materiale perché altrimenti, per lo stesso motivo, le particelle di cui è composta avrebbero dovuto collassare a valle di un'osservazione, ma a questo punto fatta da chi? Dalla Coscienza. Un'unica Coscienza che fa esperienza del Tutto attraverso di noi (e di ogni altra

cosa).

Il nostro corpo è quindi il mezzo più adatto per esperire la realtà materiale che ci circonda, ma

> *non dobbiamo fare confusione tra ciò che esiste e ciò di cui facciamo esperienza.*

Questo perché, immersi in tutte le potenzialità possibili, noi scegliamo qual è il futuro di cui vogliamo fare esperienza e siccome non riusciamo a convincerci che tutto è già disponibile nel momento presente

> *creiamo il tempo nella convinzione che serva del tempo per raggiungere l'illuminazione.*

In realtà abbiamo già tutto ciò che ci serve, ma siamo noi stessi a negarlo. Il modo in cui lo facciamo, per la maggior parte delle persone, è non accettare la propria situazione attuale. Questo sottolinea due cose: non crediamo di essere noi stessi i creatori della nostra realtà e pensiamo che la nostra situazione è dettata da altri, verso cui tipicamente mostriamo rabbia e rancore. Cosa possiamo fare quindi? Dobbiamo partire dal perdono. Ne ho parlato proprio nel passo precedente, *La danza della realtà*, e prima ancora nei passi *Ricordati chi sei anima antica* e *No time for karma*. Il perdono verso gli altri ci pone in una condizione ideale in cui il momento presente ci appare diverso e dove prendiamo coscienza che tutto dipende solo da noi. È a quel punto che deve giungere un altro perdono, quello verso noi stessi, che ci pone nelle condizioni ideali per guidare le esperienze e non subirle. Anche Paolo Marrone parla del perdono nel suo libro e dice che

> *L'idea che deve esserci dietro al perdono è proprio la consapevolezza che non esiste alcun torto, ma solo esperienze*

> *da cui trarre un benefico insegnamento. Nient'altro. Il vero perdono è comprendere che non c'è bisogno di alcun perdono.*

Questo percorso interiore è contrastato da un inquilino che spesso confondiamo con noi stessi. Sto parlando dell'ego, che usa la nostra mente per farci credere chi siamo (materialmente), dandoci un'idea di noi applicabile molto facilmente nel mondo percepito, ma assolutamente in contrasto con il nostro vero Sé, che rimane silenzioso in attesa che il vociare dell'ego smetta di confonderci.

> *L'ego è molto subdolo, perché pensa con la nostra mente, e dato che non siamo in grado di percepire l'origine dei nostri pensieri, siamo convinti di esserne gli artefici. Gran parte dei pensieri che appaiono nella nostra mente non sono altro che induzioni create dal nostro ego, il quale ha l'unico scopo di rimanere in vita, e per farlo deve nascondersi ai nostri occhi per poter agire indisturbato.*

Anche in questo caso, attraverso l'osservazione, possiamo comprendere questi meccanismi come spettatore, accorgendoci che non siamo la nostra mente, il nostro corpo o il nostro ego. Siamo la nostra coscienza, che fa esperienza del mondo duale. Se procediamo ancora su questa strada risulterà ovvio che non possono esserci più coscienze, perché staremo considerando solo un nuovo livello di separazione, meno materiale e più etereo, ma quasi una sorta di ego evoluto che ci fa credere ancora nella "mia" coscienza, separata dalla "tua", quando invece esiste una sola Coscienza.

Tutto già esiste, tutto è già stato creato nel momento in cui il Tutto Unico attraverso la Coscienza ha deciso di conoscersi, ed è tutto disponibile nell'istante presente. Quello che ognuno di noi può fare è rendersene conto e prendere parte a questa scoperta di

noi stessi, fino all'Origine. Qui. Ora.

Maggio 2026

Ricordo ancora quando lessi (due volte di seguito) questo libro. Ancora oggi mi chiedo perché nelle scuole continuino a insegnare solo la fisica classica (di cui riconosco l'utilità per comprendere il mondo percepito), senza però proseguire verso la meccanica quantistica. Non pretendo che il livello sia quello universitario, ma anche trattazioni molto più divulgative permetterebbero di far comprendere quanto la "la realtà ultima" è ben diversa da quella che definiamo semplicemente realtà.

Quello che mi affascina della meccanica quantistica è che porta a ragionamenti che sono assolutamente comparabili a filosofie di millenni fa, in luoghi molto lontani fra loro geograficamente. Come si può, con approcci così diversi in epoche e regioni molto distanti, giungere alle stesse fondamenta? Questo significa che quelle fondamenta sono le basi su cui far poggiare la nostra comprensione? Non voglio pensare questo, perché credo fortemente che l'unica comprensione possibile sia quella derivante dall'esperienza personale, ma il fatto che approcci diversi portano verso lo stesso punto fa sì che sia più semplice intuire "dove" fare esperienza. Il "come" è lasciato a noi, anche perché non avrebbe senso replicare l'approccio altrui. Questo non perché siamo "diversi", ma perché le esperienze delle nostre coscienze per giungere alla (stessa) comprensione sono quelle che portano tutte le declinazioni possibili all'unica Coscienza che fa veramente esperienza del Tutto, per giungere a qualcosa con più "informazione" di quanta ne possedesse prima.

Non ha senso dire prima e dopo, poiché tutto sta avvenendo nell'instante corrente. È proprio questo uno degli aspetti affascinanti del principio in cui tutta l'informazione era nota ma non osservabile dall'interno, passando alla falsa idea di separazione per avere coscienza di Sé, per poi ricordarsene

attraverso l'esperienza delle coscienze parti-intero del Tutto, fino ad arrivare all'informazione "aumentata" che citavo prima. Possiamo essere consapevoli o meno di ciò che sta avvenendo, ma in entrambi i casi stiamo portando esperienze alla Coscienza attraverso la nostra coscienza.

Tu sei origine

[Paolo Marrone]

Novembre 2020

Quando un libro mi appassiona, tendo poi ad approfondire anche le altre opere dello stesso autore. Dopo aver letto *La realtà ultima* di *Paolo Marrone*, sono passato subito al suo **Tu sei origine**. Nel passo precedente avevo introdotto il concetto di osservatore e la prima sottolineatura di questo libro ritorna subito sul tema affermando che

> *Non puoi vedere l'Osservatore, puoi solamente diventarlo. La ricerca del tuo Vero Sé finisce laddove capisci che non potrai mai trovarlo.*

In queste brevi affermazioni è racchiuso un grande significato. Nel precedente passo abbiamo chiarito che l'osservatore non può essere fatto di materia e siamo giunti alla conclusione che l'osservatore è la Coscienza, che è unica, e non va confusa con impersonificazioni che ci portano alla falsa idea della "mia" o della "tua" coscienza. Ecco, quindi, che essere la Coscienza è la fine della ricerca del sé, riscoprendo il Vero Sé. È la Coscienza che crea il mondo duale attraverso il quale crediamo di fare esperienza diretta, quando invece è indirettamente che riscopriamo il Tutto. In altre parole più semplici

> *Siamo i creatori che si sono persi all'interno della propria creazione, credendola reale.*

Lo facciamo continuamente e non ce ne rendiamo conto. Creiamo la nostra esistenza e spesso non ne siamo soddisfatti per due principali motivi: non sappiamo cosa vogliamo e diamo attenzione (energia) a pensieri che non sono nemmeno nati da noi, ma sono il riverbero di situazioni passate. I due motivi sono collegati perché spesso dare ascolto ai nostri pensieri (o meglio ai pensieri, senza "nostri") ci porta a desiderare qualcosa di secondario rispetto al desiderio primario che non riusciamo a definire. Vogliamo soldi per realizzare cose ma, quando li abbiamo, non ci fanno ottenere quello che speravamo. Vogliamo tempo per dedicarci alle nostre passioni ma, quando lo otteniamo, le passioni non sembrano più tali. Vogliamo essere un'altra persona ma, quando lo diventiamo, scopriamo che non era quella la persona che volevamo essere. Tutto questo deriva dal fatto che siamo addormentati, ma non ce ne rendiamo conto.

> *Essere davvero svegli vuol dire avere un controllo totale sui propri pensieri, al fine di scegliere quali pensieri pensare, per poter creare il futuro desiderato.*

Non credi che i tuoi pensieri influenzino la realtà? Non pensare subito al lato materiale, anche se potrai arrivare facilmente a quello dopo essere partito da te. Proviamo a chiarire questo concetto con degli esempi. Sei abituato a pensare che gli altri ti giudichino? Prima di tutto smetti di giudicare gli altri, e ogni volta che il pensiero che qualcuno ti stia giudicando passa per la tua mente lascialo andare senza dargli attenzione (combatterlo non farebbe che sottolinearlo). Scoprirai che in breve tempo non ti sentirai più giudicato. Pensi che tutti siano arrabbiati con te? (Stavo per scrivere di non arrabbiarti con gli altri, ma questo è un po' più difficile, almeno per me, quindi proseguo in altro modo). Un po' alla volta, quando questo pensiero sorge in te nel vedere il comportamento degli altri,

lascialo andare. Non passerà molto prima che tu ti accorga che non c'è nessuno arrabbiato con te. Ti senti infelice? Sii grato. Comincia ad apprezzare le piccole cose belle che hai, guardando allontanarsi dalla tua mente i pensieri di ciò che ti manca. Questo significa scegliere i pensieri a cui dare attenzione. Questo è il libero arbitrio.

Tale atteggiamento ti farà rendere conto che influenzi la tua realtà (percepita) e, dopo questa prima presa di coscienza, ti sarà più semplice accorgerti di un fatto.

> *Proiettiamo continuamente noi stessi per poterci osservare, e di conseguenza poter evolvere risolvendo i blocchi e le false credenze che esistono al nostro interno.*

Siamo una parte-intero del Tutto e, nella stessa maniera, l'unico modo che abbiamo per conoscerci è "ripiegarci" su noi stessi per poterci osservare. Questo si traduce nelle nostre proiezioni che, finché le considereremo separate da noi, non potranno insegnarci nulla perché tutto ciò che rifiutiamo (perché non comprendiamo) lo addossiamo agli altri. Esasperando questo concetto

> *Nessuno ti ama più del tuo nemico, perché accetta di farsi odiare da te, pur di aiutarti a crescere.*

Prima di tutto è necessaria una presa di responsabilità riguardo al fatto che finché non avremo consapevolezza che tutto dipende da noi, lasceremo il potere di gestire la nostra vita a qualcosa al di fuori di noi stessi. Siamo noi che governiamo la nostra esistenza e, per rendercene conto, dobbiamo farne esperienza attraverso ciò che apparentemente non è noi, per giungere infine a una consapevolezza di Uno che passa attraverso le interazioni delle parti-intero. Questo percorso è riassunto dall'autore nella prossima sottolineatura.

>

> *Un tempo l'uomo era un essere cosciente della sua divinità e della sua unità con Dio. Ma la nostra anima sapeva questo solo a livello di coscienza, non di esperienza. Per questo motivo è stato necessario 'dimenticare' la nostra vera natura e scendere nel mondo del bene e del male (nella Bibbia questo è rappresentato dall'atto di mangiare la mela e dalla conseguente cacciata dall'Eden). Perché abbiamo dovuto far questo? Perché finché una cosa non la si sperimenta, è impossibile conoscerla veramente.*

Nel vedere che la prossima sottolineatura è quella che chiude questo mio passo, la rileggo per riscoprire il suo contenuto, e noto che si allontana dal filo del discorso seguito finora, riportandomi a una scoperta fatta diversi anni prima riflettendo su di una frase detta dalla mia maestra di Tai Chi. Questa frase faceva riferimento al senso di colpa indotto dal cristianesimo e, pensando a questo, ripercorsi la mia vita, quella dei miei genitori, e ancor prima dei loro, e così via fino a perdersi nei millenni precedenti. Per associazione, il primo concetto che emerse dalla mia mente legato al senso di colpa fu quello del peccato, di cui tratto nel mio passo *Un nuovo mondo*. Pensai che se avessi eliminato il senso di colpa dal mio essere il mio modo di vedere le cose sarebbe cambiato, e così effettivamente è stato. Dopo questa piccola premessa, posso quindi farti scoprire l'ultima sottolineatura:

> *ogni volta ci sentiamo in colpa per qualcosa, ci aspettiamo anche di venire puniti.*

Non esistono colpe, ma solo nuove occasioni di esperienza. Cadendo la colpa, viene meno anche ogni punizione che ci autoinfliggiamo, considerando quanto detto sul fatto che tutto dipende da noi. Un altro strato se ne va, uno di quelli che

abbiamo aggiunto nella nostra vita, e che è giunto il momento di togliere.

Maggio 2026

Come per i pensieri (a cui dare attenzione) anche nella vita ci capita spesso di dover fare delle scelte. Mi sono accorto che per molte persone fare una scelta è difficile. Alle volte anche il "scegli quello che vuoi", dove ogni scelta è buona, porta a un blocco. La troppa scelta porta a un disorientamento, che nasce dal fatto che non sappiamo quello che vogliamo realmente. Anche una scelta binaria (si/no, caldo/freddo o nocciola/pistacchio) può metterci in crisi. Quella che faccio sarà la scelta giusta? E se fosse meglio l'altra? Cosa perdo con l'alternativa che scarto? Spesso scegliamo con schemi consolidati che ci portano sempre alla stessa opzione, non perché ci va, ma perché abbiamo sempre fatto così. Sono quelle scelte, costanti, che ci fanno rimanere sempre le stesse persone che fanno le stesse esperienze.

Hai ma provato a cambiare risposta automatica in quello che ti accade nella giornata? Mangi sempre il gelato alla nocciola? Scegli pistacchio. Sei sempre impegnato con mille cose da fare? Scegli di non fare nulla. Dici sempre di sì a tutti quelli che ti chiedono qualcosa? Inizia a dire qualche no. Sperimenta cosa succede scegliendo risposte diverse. Non tutto andrà sempre per il meglio, ma sicuramente accadranno cose che ti porteranno in situazioni o riflessioni diverse da quelle che ti accadono abitualmente. Amplierai le esperienze fatte e ogni scelta successiva deriverà da un insieme più ampio di conoscenze. Non ci sono solo scelte binarie e spesso nella ricerca di una strada che non è ancora stata tracciata, questa non si intravede. In questi casi anche la non-scelta può essere una scelta. Non sto parlando di immobilismo, quanto piuttosto di "flusso". Lasciarsi portare, senza interferire con quello che sta avvenendo, potrebbe farci fare esperienze che altrimenti non sarebbero mai avvenute.

Questo non significa essere in balia della corrente, perché in ogni occasione dobbiamo essere consapevoli di quello che sta avvenendo, ma questi nuovi gradi di libertà che ci concediamo amplieranno il nostro spazio delle possibilità, permettendoci esperienze (che non avremmo mai fatto) che ci porteranno a una nuova consapevolezza.

Un corso in miracoli

[Foundation for inner peace]

Dicembre 2020/Febbraio 2025

Preferisci avere ragione o essere felice?

Questa frase la lessi la prima volta nel libro *No time for karma*, dove in origine sentii nominare **Un corso in miracoli**. Anche nel passo *Maestro di te stesso* ho citato lo stesso libro e, quando ho scoperto *Paolo Marrone* (*La realtà ultima* e *Tu sei origine*), lui stesso lo riprende più volte. Tutti questi "inviti" alla lettura non potevano rimanere inascoltati e quindi mi decisi ad acquistare il testo, la cui genesi ha delle somiglianze con quanto accaduto a *Neale Donald Walsch*, come racconto nel passo *Dio mi disse*.

Un corso in miracoli nasce dal lavoro di due professori di psicologia clinica alla facoltà di medicina e chirurgia della Columbia University di New York City, *Helen Schucman* e *William Thetford*, e successivamente dal supporto di un altro psicologo, *Kenneth Wapnick*, che si unisce ai primi due subito dopo i sette anni di lavoro che ci vollero per arrivare al manoscritto. Per tutti questi anni, fino all'autunno del 1972, Helen sentì una voce interiore che le dettava il testo, che lei stenografava sui suoi appunti, i quali venivano poi riscritti a macchina da William. Il Corso è organizzato in tre libri: il testo, il libro degli esercizi (sono 365, idealmente uno per ogni giorno dell'anno), e il manuale per gli insegnanti (scritto sotto forma di domande e risposte). Il Corso parla di Dio, Cristo e Spirito Santo, ma non è un testo religioso e tali termini non vanno presi alla lettera con

l'accezione cattolica che la maggior parte di noi ha radicata in sé. Il termine Miracolo, ad esempio, non va inteso come un fenomeno esterno inspiegabile razionalmente, ma come un cambiamento interno che modifica la nostra percezione e "capovolge la proiezione ripristinando la mente alla sua funzione causativa, permettendoci di scegliere di nuovo".

Poiché il libro è molto ampio e le mie sottolineature sono più numerose del solito, le ho strutturate mantenendo l'organizzazione creata dagli autori (anche se loro non hanno mai voluto sentirsi definire in tal modo), partendo dalla citazione per poi commentarla personalmente.

Testo

1 – Il significato dei miracoli

VI. L'illusione dei bisogni

> *Tu agisci in base all'ordine particolare di bisogni che stabilisci. Questo, a sua volta, dipende dalla tua percezione di ciò che sei.*

Siamo programmati ad agire in un modo predefinito e questo programma è salvato nel nostro inconscio, lasciando trasparire i suoi tratti nel nostro ego. È un programma che si è creato negli anni, in base alle situazioni che abbiamo vissuto e alle emozioni che hanno fatto nascere in noi. Se non facciamo nulla di consapevole, tutto continua a funzionare nello stesso modo in maniera automatica, in un circolo di autoconferma di ciò che crediamo di essere. La cosa interessante è che possiamo cambiare le cose, partendo dalla percezione di noi stessi che, per quanto riportato nella sottolineatura, ci porterà ad agire in maniera differente, perché i nostri bisogni saranno diversi.

4 – Le illusioni dell'ego

II. L'ego e la falsa autonomia

> *La conoscenza non implica mai paragoni. Questa è la principale differenza da qualsiasi altra cosa che la mente può afferrare.*

La nostra mente funziona per associazioni e diventa sempre più efficiente in questo processo. A ogni stimolo ricerca al suo interno se è qualcosa che ha già gestito in passato e, in caso contrario, cerca altro che possa in qualche modo essere correlato ad esso. Anche quando dobbiamo spiegare qualcosa a qualcuno, cerchiamo dei paragoni che possano aiutarlo a comprendere cosa vogliamo esprimere, con la stessa logica associativa che accomuna le nostre menti. Se ci pensi bene però i qualia (gli aspetti qualitativi dell'esperienza della nostra coscienza) sono ben chiari al nostro sé, e questa conoscenza non ha bisogno di nessun paragone (anche perché non esiste) per essere compresa, ma solo per essere trasmessa, attraverso dei simboli, ad altri. La mente ha quindi la necessità di simboli sia per memorizzare che per condividere, mentre la nostra coscienza ha accesso diretto al significato dell'esperienza.

5 – Guarigione e interezza

I. L'invito allo Spirito Santo

> *Cominciamo il nostro processo di risveglio con alcuni semplici concetti: I pensieri si accrescono donandoli. Più persone credono in essi, più forti diventano. Tutto è un'idea.*

Abbiamo paura di condividere le nostre idee, da un lato per

timore del giudizio altrui e dall'altro se pensiamo che in questo modo altri possano ottenerne un vantaggio, togliendoci qualcosa. Questo ci porta alla classica dicotomia fra condivisione e competizione, due strade che portano a risultati ben diversi. Ci sono cose che non diminuiscono mai donandole, come ad esempio l'amore, la gratitudine, la conoscenza e, anzi, la loro condivisione ci porta ad accrescere la loro presenza. Fra queste ci sono anche le idee. Quando infine nella sottolineatura troviamo il fatto che "tutto è un'idea", si riassume in estrema sintesi il processo creativo, nel senso vero e proprio di "creazione". Ogni cosa, prima di divenire tangibile, ha origine come forma pensiero. Solo successivamente queste possono materializzarsi nel mondo percepito e, come ti ho già detto in diversi miei passi, devi quindi scegliere a quali forme pensiero dai attenzione, e quindi energia, perché poi queste si concretizzano nella tua vita.

II. La Voce che parla per Dio

> *Si prende col dare.*

Con altre parole, in questa sottolineatura, si riprende il tema della condivisione che ho trattato nel paragrafo precedente. Possiamo leggere questa affermazione da due punti di vista. Da un lato, mettendo da parte il nostro ego, possiamo ricordarci che siamo tutti interconnessi (se ti piace il legame con la meccanica quantistica) o proiettiamo sugli altri le nostre mancanze e i nostri bisogni (se preferisci l'idea del sogno in cui siamo immersi), per cui quello che diamo lo stiamo dando a noi stessi. Dall'altro lato, considera anche la legge di attrazione che ci porta tutto quello che rende coerente il mondo esterno con la nostra consapevolezza interna. Se siamo grati per quello che abbiamo, il percepito non potrà fare altro che adattarsi a questa nostra

convinzione, portandoci continuamente altro per cui essere grati, e questo vale per ognuno degli aspetti che citavo come esempio precedentemente, dove il donare aumenta ciò che possediamo.

6 – Le lezioni dell'amore

V. Le lezioni dello Spirito Santo

Per meglio comprendere quanto scriverò, pensa allo Spirito Santo come al mezzo che può portarti dalla visione di te stesso dettata dal tuo ego alla consapevolezza del Tutto Unico. In tale contesto capirai che puoi pensare allo Spirito Santo come a un cambio di mentalità, e quindi potrai meglio comprendere le "sue" indicazioni.

La prima lezione si sintetizza in

> *Per avere, dai tutto a tutto*

e poco dopo nel testo si fa riferimento al fatto che questo "primo passo nel processo di inversione sta nel disfare il concetto di ottenere".

Accettare questo cambio sostanziale di punto di vista crea in noi un conflitto rispetto a tutto quello che abbiamo creduto finora. Possiamo convivere con questo conflitto, o superarlo e raggiungere lo stadio successivo, come suggerito dalla prossima lezione:

> *Per avere pace, insegna pace per impararla.*

Anche in questo caso, viene ricordato che questa "è un'affermazione esplicita di ciò che vuoi". Per arrivare ad essere in pace, devi prima comprendere cosa significa. Hai mai notato che quando insegni qualcosa alle volte emergono delle piccole crepe nel tuo sapere e questo ti induce a comprendere ancora

meglio quello che stai cercando di spiegare? La volta successiva che spiegherai la stessa cosa, sarà diverso; sarà più completa. Altre crepe potrebbero presentarsi nella tua esposizione, e questo ti porterà a imparare sempre più in profondità quello che vuoi trasmettere, ma per dare qualcosa devi già averla, e quindi possiamo legare i primi due insegnamenti: **dai/insegna per avere/imparare tutto**.

Infine, l'ultima lezione invita a focalizzarci:

> *Sii vigile solo per Dio e per il Suo Regno*

sottolineando che questa "è un'affermazione di ciò in cui vuoi credere" e fa riferimento esplicito a ciò che è già dentro di te, senza nessuna distrazione esterna. Quello che è fuori serve solo a farci fare esperienza per comprendere ciò che è dentro. Non farti confondere però dai confini che ti imponi. Non sto parlando di "fuori" dal nostro corpo e "dentro" da qualche parte al suo interno. Il nostro corpo fa parte anch'esso del fuori; scopri da solo qual è il tuo dentro, per giungere alla conclusione che non c'è né fuori né dentro, ma solo il centro di una circonferenza infinita che annulla i confini.

11 – Dio oppure l'ego

IV. L'eredità del Figlio di Dio

> *Solo tu puoi privarti di qualcosa.*

Smettila di pensare che qualsiasi cosa che non sia tu possa influenzare la tua vita. Nulla ha potere su di te, se non glielo dai tu. Di conseguenza, solo tu puoi fare in modo che ti venga portato via qualcosa. Non stiamo parlando di cose materiali ovviamente, ma delle ricchezze interiori che non hanno mai fine,

anche se le doniamo, come ho scritto prima in questo passo.

14 – Insegnare per la verità

XI. La prova della verità

> *Il tuo passato è ciò che hai insegnato a te stesso.*

Questa affermazione può essere letta in due modi. Da un lato, in termini di memoria delle esperienze fatte, che non possono più essere cambiate; dall'altro, come via di fuga da ciò che hai imparato, che credi non modificabile, perché puoi insegnare a te stesso cose nuove, e quindi in qualche modo modificare il passato immutabile. Insegnati cose nuove (ora) e il tuo nuovo passato sfocerà nel futuro che stai imparando.

19 – Il raggiungimento della pace

IV. Gli ostacoli della pace

B. Il secondo ostacolo: credere che il corpo abbia valore per ciò che offre

> *Il corpo non può portarti né pace né tormento, né gioia né dolore. È un mezzo e non un fine. Non ha scopo di per sé, ma solo quello che gli viene dato.*

Il corpo è un mezzo fantastico. Ci permette di fare esperienze del mondo duale e, attraverso quelle esperienze, arrivare all'astrazione di quello che ci sembra reale, usando la nostra mente. Non ci sono altri utilizzi possibili. Nasce, fa esperienze, muore. Nell'istante iniziale, durante tutto l'intervallo intermedio, e credo soprattutto nell'istante finale, noi possiamo renderci

conto che non siamo il nostro corpo, ma per quasi tutta la durata della vita facciamo questo errore di valutazione. Siccome ne siamo convinti, continuiamo in questa convinzione anche quando pensiamo che le emozioni del nostro corpo siano le nostre, e ne siamo spesso travolti. Onoriamo pure il nostro corpo, come il mezzo primario per fare esperienza, ma riprendiamo consapevolezza nella non identificazione con lo stesso.

20 – La visione della santità

III. Il peccato come adattamento

> *Il mondo che vedi non è che un giudizio su te stesso.*

La cosa più facile che possiamo fare per sentirci meglio è prendere una parte di noi che non ci piace, portarla all'esterno, e proiettarla su qualcuno o qualcosa, per poter dire essenzialmente che noi siamo migliori di ciò che proiettiamo. Ripetendo questo processo per ogni singolo aspetto che non ci aggrada, ciò che ci circonda è lo specchio di ciò che siamo, ma non vogliamo accettare, e continuiamo a giudicare per sentirci superiori. Smettiamola, perché ogni giudizio ricade su di noi. Se giudichiamo qualcosa proviamo a indagare dentro di noi quali sono stati i fattori che hanno creato lo schema mentale che ci porta a dare quel giudizio. Cultura, educazione, abitudini, errate credenze. Sono molteplici gli aspetti che ci possono aver influenzato, e che di conseguenza influenzano il giudizio di noi stessi. Smettiamo di giudicare, prima di tutto noi stessi.

21 – Ragione e percezione

III. Fede, credenza e visione

>

> *L'assenza di fede non è una mancanza di fede, ma la fede in nulla.*

Questa affermazione mi colpisce, perché mi fa riflettere sul fatto che noi abbiamo comunque sempre fede in qualcosa, intesa come convinzione radicata in noi che non ha bisogno di prove oggettive. Sono queste convinzioni che ci fanno vivere con il pilota automatico. La cosa interessante è che possiamo cambiare le nostre convinzioni, per creare (in un primo momento) un nuovo pilota automatico che ci porti nella direzione voluta. Spostandoci su territoti inesplorati della nostra mappa individuale, scopriremo un nuovo modo di essere e quindi di vedere le cose. Cambio di convinzioni dopo cambio di convinzioni giungeremo alla conclusione che non ha più senso avere convinzioni, che non fanno altro che distoglierci da quello che c'è sempre stato, ossia il nostro Sé.

26 – La transizione

VII. Le leggi della guarigione

In questo caso particolare, la mia sottolineatura è il titolo del paragrafo, il che significa che durante la lettura mi aveva sicuramente colpito. L'ho quindi riletto durante la scrittura di questo passo e devo dire che contiene un vero concentrato di elementi utili per meglio comprendere i "miracoli". Non avrebbe senso riportare le decine di citazioni interessanti e commentarle, perché si perderebbe il filo conduttore del discorso, che è ben delineato nel paragrafo. Ho quindi deciso di riportarne un sunto, rimanendo fedele all'originale, selezionando i passi fondamentali e lasciando a te il compito di far sedimentare al tuo interno ciò che le parole ti doneranno.

> *Rivediamo i principi […] in un modo che riassuma tutto ciò*

che deve accadere perché la guarigione sia possibile. Perché una volta che è possibile, deve accadere. Ogni malattia viene dalla separazione. Quando la separazione viene negata, si dissolve. […] La colpa richiede punizione, e la sua richiesta è esaudita. Non nella verità, ma nel mondo di ombre e illusioni costruito sul peccato. […] La percezione cambia, essendo stata fatta per prendere il posto della conoscenza immutabile. Tuttavia la verità è immutata. Non può essere percepita, ma solo conosciuta. […] Le leggi della percezione sono opposte alla verità, e ciò che è vero della conoscenza non è vero di qualsiasi cosa che sia separata da essa. […] Ciò che è proiettato al di fuori e sembra essere esterno alla mente, non è affatto al di fuori, ma è un effetto di ciò che è dentro e non ha lasciato la sua fonte. […] Tutto ciò che una gerarchia di illusioni può mostrare è una preferenza, non la realtà. […] La tua preferenza non dà loro alcuna realtà. […] Il peccato non è un errore, perché va al di là della correzione, verso ciò che è impossibile. Tuttavia il credere che esso sia reale ha fatto sembrare che alcuni errori fossero per sempre al di là di ogni speranza di guarigione […]. Le illusioni non hanno testimoni né effetti. Chi le vede non è che ingannato. […] I peccati sono credenze che imponi tra tuo fratello e te stesso. […] Questo separarsi è simboleggiato, nella tua percezione, da un corpo che è chiaramente separato ed è una cosa a parte. Tuttavia, ciò che questo simbolo rappresenta, non è che il tuo desiderio di essere a parte e separato. Il perdono porta via ciò che si frappone tra tuo fratello e te stesso. […] Cos'è il perdono se non essere disposti a lasciare che la verità sia vera? Cosa può rimanere non guarito e frammentato da un'unità che contiene ogni cosa in se stessa? Non c'è peccato. […] La paura, è forse un tesoro? L'incertezza può forse essere ciò che vuoi? O è un errore riguardo alla tua volontà e a ciò che sei veramente? Consideriamo cos'è l'errore così che possa essere corretto, non

> *protetto. Il peccato è il credere che l'attacco possa essere proiettato fuori dalla mente in cui è sorta la credenza. […] Gli effetti sono visti separati dalla loro fonte e sembrano essere oltre il tuo controllo o la tua capacità di prevenzione. […] Causa ed effetto sono una cosa sola, non separate. […] Credere che le idee possano lasciare la loro fonte è invitare le illusioni ad essere vere, senza successo. […] Il miracolo è possibile quando causa e conseguenza vengono portate insieme, non tenute separate.*

X. La fine dell'ingiustizia

> *Pensi che tuo fratello sia ingiusto con te perché pensi che qualcuno debba essere ingiusto per far si che qualcun altro sia innocente.*

Viviamo in un mondo duale, in cui ci è molto difficile renderci conto che stiamo definendo noi stessi in base a un continuo confronto con gli altri, perdendo la vera essenza di chi siamo. Nel mio caso, spesso mi capitava di essere arrabbiato con qualcuno, che credevo fosse la causa della mia rabbia, mentre a poco a poco ho scoperto che la rabbia era solo in me, e di conseguenza potevo anche controllarla. Non c'era niente al di fuori che mi accendeva; la scintilla veniva dalle mie reazioni automatiche. Possiamo rigirare a nostro vantaggio la dualità della nostra percezione, utilizzando gli altri come specchi che riflettono quello che portiamo al di fuori di noi perché non ci piace, di modo tale da risolvere quello che prima non comprendevamo a fondo.

27 – La guarigione del sogno

V. L’esempio di guarigione

> *L’unico modo per guarire è essere guariti.*

Questa affermazione non implica solo che per aiutare gli altri bisogna prima aver aiutato la parte di noi che non comprende fino in fondo le cose, ma va oltre. Poco dopo nel testo si legge che “Nessuno può chiedere a un altro di essere guarito. Ma può permettere a *se stesso* di essere guarito e offrire così all’altro ciò che ha ricevuto”. Torna ricorrente il concetto che non possiamo donare agli altri quello che non abbiamo.

29 – Il risveglio

IV. I ruoli nel sogno

> *Quando sei arrabbiato, non è forse perché qualcuno non ha adempiuto alla funzione che gli avevi assegnato? E non diventa forse questa la “ragione” per cui il tuo attacco è giustificato?*

Ho parlato della rabbia poco sopra e qui viene riportato un altro esempio della scintilla che la fa divampare. Siamo abituati a catalogare tutto, comprese le persone, per cui a ognuno è assegnato un ruolo o, per essere più esaustivi, una personalità (ovviamente da noi percepita). Quando quella determinata persona esce dalle regole del ruolo/personalità che gli abbiamo assegnato ecco che, per quanto ci riguarda (nella nostra errata comprensione), abbiamo il diritto di indignarci per questa violazione. Nulla cambierà se non ci accorgiamo di questi meccanismi che ci portano a continui giudizi, che facciamo e subiamo a nostra volta.

30 – Il nuovo inizio

I. Regole per la decisione

Come ho fatto per il paragrafo *VII. Le leggi della guarigione* anche in questo caso una sottolineatura racchiude un intero paragrafo, che ho riscoperto nuovamente e che mi ha ricordato delle semplici ma controintuitive linee di ragionamento che anche tu puoi applicare, per meglio comprendere le tue decisioni quotidiane.

> *Le decisioni sono continue. Non sempre sai quando le stai prendendo. […] Non combattere te stesso. La prospettiva comincia così: Oggi non prenderò decisioni da solo. Questo significa che scegli di non essere tu a giudicare cosa devi fare. […] Questo è adesso il tuo problema principale. Tu prima prendi una decisione e poi decidi di chiedere cosa dovresti fare. […] Questo conduce alla paura, perché contraddice ciò che percepisci e così ti senti attaccato. E quindi ti arrabbi. […] Questo significa che hai deciso da solo e che non puoi vedere la domanda. […] La tua paura di ricevere una risposta in un modo diverso da ciò che chiede la tua versione della domanda, guadagnerà in impulso, finché crederai che la giornata che vuoi sia quella nella quale otterrai la tua risposta alla tua domanda. E non la otterrai, perché ti distruggerebbe la giornata, rubandoti ciò che veramente vuoi. […] Se sei così restio a ricevere che non puoi nemmeno lasciare andare la tua domanda, puoi incominciare a cambiare la tua mente in questo modo: Almeno posso decidere che non mi piace come mi sento ora. […] Così spero di essermi sbagliato. Questo corregge il senso di opposizione e ti ricorda che l'aiuto non ti viene imposto, ma è qualcosa che vuoi e di cui hai bisogno, perché non ti piace il modo in cui ti senti. […] Adesso hai raggiunto il punto di*

> *svolta, perché ti sei reso conto che ci guadagnerai, se ciò che avevi deciso non è ciò che credevi. […] E puoi dire in perfetta onestà: Voglio un altro modo di vedere questa cosa. Ora hai cambiato la tua mente riguardo la giornata e hai ricordato cosa vuoi davvero. Il suo scopo non è stato più oscurato dalla folle credenza che lo vuoi per l'obiettivo di avere ragione quando hai torto. Così il fatto che sei pronto a chiedere viene portato alla tua consapevolezza, poiché non puoi essere in conflitto quando chiedi ciò che vuoi e ti rendi conto che questo è ciò che stai chiedendo.*

VI. La giustificazione del perdono

> *Il perdono ingiustificato è un attacco.*

Questa affermazione inizialmente mi ha colpito, ma poi tutto è stato chiaro. Utilizziamo troppo spesso il perdono per metterci in una posizione di superiorità rispetto al perdonato. Questo è ancor più accentuato se la situazione non lo necessita, e la nostra personale giustificazione è proprio quella di sentirci migliori. Ricordati che il vero perdono è quello che rende possibile la scomparsa totale della situazione negativa percepita, perché la causa non è mai esistita, come ho scritto in diversi miei passi precedenti (*Ricordati chi sei anima antica*, *No time for karma*, *La danza della realtà* e infine *La realtà ultima*).

Libro degli esercizi

Lezione 97 – Io sono spirito

> *Io sono spirito, un santo Figlio di Dio, libero da ogni limite, al*

> *sicuro, guarito e intero, libero di perdonare e libero di salvare il mondo.*

Troviamo qui una sintesi delle certezze che dovremmo avere tutti, per permetterci di non essere trascinati dalla corrente delle false percezioni del mondo duale. Non siamo un corpo, ma una coscienza parte-intero della Coscienza, senza limiti, senza preoccupazioni, consapevoli, capaci di perdonare (nel modo descritto sopra) e di ritrovare il nostro vero Sé.

Lezione 170 – Non c'è crudeltà in Dio e nemmeno in me

> *Tu fai ciò da cui ti difendi, ed è la tua stessa difesa contro di esso che lo rende reale e inevitabile. Deponi le tue armi, e solo allora percepirai che è falso.*

Ciò a cui diamo attenzione acquisisce energia, non importa cosa sia. Se ci concentriamo su di un problema, sarà più grande. Per fortuna questo vale anche con le cose positive ma, per contro, se combattiamo qualcosa ci troveremo in una lotta sempre più agguerrita. In questo caso l'accettazione equivale al deporre le armi, non in segno di resa, ma per la presa di coscienza che il nemico non è più presente.

Lezione 289 – Il passato è finito. Non mi può toccare.

> *A meno che il passato non svanisca dalla mia mente, il mondo reale sfuggirà alla mia vista. Giacché in realtà non guardo da nessuna parte e vedo soltanto quello che non c'è. Come posso dunque percepire il mondo che il perdono offre? Il passato è*

> *stato fatto per nasconderlo, poiché questo è il mondo che si può vedere solo adesso. Esso non ha passato. Poiché ciò che può essere perdonato è solo il passato che, se è perdonato, svanisce.*

Ancora una volta il concetto di passato (che ci influenza) e di perdono (che ci libera dal passato) si intrecciano in questa sottolineatura. Dimenticare completamente il passato, in maniera assoluta, eliminerebbe in qualche modo tutti le esperienze fatte, ma questo non avrebbe senso. Il perdono è invece la rimozione selettiva di quello che avevamo interpretato in maniera errata, lasciando tutto il resto. È questa la differenza sostanziale, che mantiene intatte le nostre esperienze verso la comprensione, liberando gli ostacoli per lasciarci liberi di procedere verso di essa.

Lezione 325 – Tutte le cose che penso di vedere riflettono delle idee

> *Ciò che vedo riflette un processo della mia mente, che inizia con la mia idea di ciò che voglio. Da questo punto la mente forma un'immagine della cosa che la mente desidera, la giudica di valore e quindi cerca di trovarla. Queste immagini sono poi proiettate all'esterno, prese in considerazione, stimate reali e custodite come proprie.*

In questo caso stiamo ancora parlando di proiezione; non delle cose che non tolleriamo di noi, ma dei desideri che abbiamo e che cerchiamo di soddisfare nel mondo duale. L'esterno ci serve come specchio per comprendere noi stessi, ma è solo il primo passo prima di accorgerci che l'immagine riflessa non siamo noi, ma solo l'idea di noi, che possiamo ritrovare solamente rivolgendo l'attenzione all'interno.

Lezione 335 – Scelgo di vedere l'assenza di peccato di mio fratello

> *Il perdono è una scelta. Io non vedo mai mio fratello com'è, poiché questo va ben oltre la percezione. Ciò che vedo in lui è semplicemente quello che desidero vedere, perché rappresenta quella che io voglio sia la verità. È soltanto a questo che reagisco, per quanto invece io possa sembrare spinto da eventi esterni. Scelgo di vedere ciò che voglio vedere, e questo vedo, e soltanto questo. L'assenza di peccato di mio fratello mi mostra che voglio vedere la mia. E la vedrò, avendo scelto di vedere mio fratello nella sua santa luce.*

Ancora una volta il tema del perdono riemerge, e in questa sottolineatura si sottolinea il fatto che è una nostra scelta. Questa scelta, considerando quanto detto prima sulla proiezione, porta a un riflesso della nostra immagine che non ha più peccati (né sensi di colpa), donandoci una nuova percezione di noi stessi. C'è un ritorno al nostro vero Sé, come ripreso nell'ultima sottolineatura di questo libro, che ci riporta al concetto di miracolo.

Lezione 357 – La verità risponde a ogni appello che facciamo a Dio, dapprima coi miracoli per ritornare poi a noi per essere se stessa

Chiudo questo passo con il titolo di questa lezione, che sottolineai nella mia prima lettura, non sapendo che sarebbe stata l'ultima di questo lungo libro. Sembra quasi il riepilogo di un percorso che ci riporta a casa. La verità è la corretta comprensione delle nostre esperienze, inizialmente con il cambio del nostro modo di vedere le cose (i miracoli), fino a che non ci

saranno più fraintendimenti ed essa stessa potrà essere i nostri occhi, senza più nessuna lente che distorce ciò che osserviamo.

Maggio 2026

Questo libro è stato impegnativo. Sia nella lettura che nell'anno che l'ha seguita, dove ho messo in pratica gli esercizi, uno al giorno, proposti nel percorso. In questo lungo periodo sicuramente qualcosa è cambiato in me, anche perché persino mia moglie mi ha detto che mi ero "fissato" con questo testo. Quando comincio qualcosa mi piace portarla a termine per vedere come "va a finire". In questo caso il testo (e gli esercizi proposti) finiscono, ma quello che non ha fine è il cambiamento indotto dalle riflessioni a cui porta. Ancora oggi, la domanda "Preferisci avere ragione o essere felice?" mi induce a riconsiderare le mie scelte. La ragione e la rabbia, almeno nel mio caso, si muovono insieme. Se io ho ragione, il mio interlocutore ha torto, e se non lo accetta scatta la rabbia. La ragione e il torto derivano da un'errata comprensione della realtà, ed è proprio qui che i miracoli risolvono le cose, riportando la giusta visione. Non c'è ragione e non c'è torto, e solo in questo equilibrio riesco ad essere in pace.

Universi paralleli del Sé

[Frederick E. Dodson]

Settembre 2021/Febbraio 2025

In un gruppo di discussione su di un social, stavo leggendo dei commenti che riportavano dei libri che avevano in qualche modo cambiato il modo di pensare delle persone che li consigliavano. Ce n'erano diversi, ma quello che sto per presentarti era citato più volte e quindi, lasciandomi sempre trasportare dalla *Serendipità*, decisi di leggerlo. Sto parlando di **Universi paralleli del Sé** di *Frederick E. Dodson*. Il titolo già racchiude due concetti interessanti, gli universi paralleli e il Sé (quello con la s maiuscola) e, considerando il numero di sottolineature che ritrovo nell'accingermi a scrivere questo passo, penso proprio che l'autore mi avesse fornito molti spunti interessanti. Il primo di questi è che

> *Niente di quello che accade è indipendente da quello che credete.*

Ho già scritto diverse volte di come le nostre credenze modifichino ciò che percepiamo, e nel passo precedente *Un corso in miracoli* è anche descritto il processo che ci porta a non realizzare un desiderio a causa dell'errata comprensione di come quel desiderio si può soddisfare, perché non permettiamo a noi stessi di essere guidati da qualcosa fuori dal nostro controllo.

> *Permettere vuol dire essere così recettivi da non tentare di*

> *creare la realtà da soli, ma lasciare che la straordinaria intelligenza dell'infinito trovi il modo di corrispondere alla vostra vibrazione, consentendo alla realtà che avete desiderato di entrare con fluidità nella vostra vita.*

Siccome a noi per primi non sono chiare le cose, ma non lo ammettiamo, quando abbiamo un desiderio insieme a lui serbiamo anche la presunzione di sapere esattamente come soddisfarlo. Tutto ciò che avverrà al di fuori del nostro disegno, ci sembrerà qualcosa che lo contrasti. Questo accade perché non comprendiamo il quadro più ampio in cui ci muoviamo, e il "lasciare andare" le cose attraverso l'accettazione ci sembra una perdita di controllo. Il controllo continuo però ci autolimita.

> *Non siete qui per sistemare le cose o per convincere gli altri delle vostre scelte, siete qui per dare espressione al vostro percorso.*

Come puoi esprimere te stesso se la maggior parte del tempo lo investi nell'allontanare emozioni negative rincorrendo quelle positive? L'arma più potente che hai è la tua attenzione. Se dai attenzione a qualcosa, ne accrescerai l'energia e il potere di influenzarti, quindi

> *Smettete di reagire e interagire con quello che non desiderate più.*

Ciò a cui hai dato attenzione per lungo tempo si cristallizza, e diviene qualcosa di molto radicato da scardinare: una credenza. Alle volte non ci rendiamo nemmeno conto di quali siano le nostre credenze, perché le confondiamo con le certezze su cui poggiamo la nostra personalità, ma l'autore ci dà un suggerimento.

> *Dalle cose che succedono nella vostra vita potete dedurre quali siano le vostre vere credenze.*

Se ci accorgiamo delle nostre credenze e non sono in linea con la persona che vorremmo essere, possiamo cambiarle. Avremo nuove credenze, che non sono il punto di arrivo dove vogliamo arrivare (nessuna credenza) ma, perlomeno, ci avvicineremo alla meta per approssimazioni successive. L'autore prosegue con un'altra indicazione su come attuare questo processo, in una maniera che deve diventare naturale.

> *Dovete essere il cambiamento che volete vedere nella realtà.*

Questa affermazione pone l'attenzione sull'essere, perché giustamente è quello che genera un "contorno" che lo definisce. Non è quello esterno che delimita i nostri confini, ma è la nostra essenza che genera un ambiente che la supporta, quindi

> *Non desiderate avere di più, ma essere di più.*

I confini che ho citato sono il risultato dell'attenzione (che diventa credenza attraverso la ripetizione) sotto forma di contrasto a qualcosa che vogliamo evitare. Anche in questo caso l'autore fa un'affermazione corretta, ma che credo necessiti di qualche spiegazione in più per essere compresa a fondo.

> *Se non vi opponete a niente, niente si opporrà a voi.*

Si tratta di accettazione, non di rassegnazione. Accettazione di tutto ciò che accade, perché non abbiamo tutti gli elementi per comprenderlo fino in fondo, e non rassegnazione data da un nostro errato giudizio sul fatto che non possiamo cambiare le cose. Sono due punti di vista molto diversi, che ci portano in luoghi dell'essere distanti fra loro. Inoltre, accettazione non

significa attesa passiva, ma certezza che quello che accade (anzi, che facciamo accadere) ci porterà sicuramente dove vogliamo, poiché

> *Uno specchio non vi sorriderà se non sorridete voi per primi.*

Un altro aspetto dell'accettazione è legato alla gratitudine, di cui parlo nel passo *Volete essere felici? Siate grati*. Essere grati di ciò che abbiamo (materiale e immateriale) rende naturale l'accettazione, declinata come ho descritto. La gratitudine ci pone poi in quell'assetto mentale che ci fa notare ciò che è già nostro, facendoci rendere conto che è ciò che desideriamo e che possiamo continuare a ricevere senza il timore della mancanza. Se sei riuscito a seguirmi nel ragionamento, sarà più chiara la prossima sottolineatura:

> *Desiderate ciò che già avete e potrete avere ciò che desiderate.*

Senza la premessa precedente questa affermazione sarebbe sembrata una presa in giro, e invece è proprio come avvengono le cose, solo che questo accade in maniera controintuitiva. Per renderlo evidente è necessario essere presenti, anziché distratti perennemente dall'esterno, anche perché

> *Quando non riuscite a dare attenzione a voi stessi, iniziate a pretendere attenzione dagli altri, diventandone dipendenti.*

Si entra così in una catena di eventi che porta le persone a dimenticarsi di chi sono, arrivando ad avere un vago e deforme riflesso della loro figura attraverso la definizione che gli altri danno di loro, che diventano quindi indispensabili per sentirsi qualcuno. In questa spirale si perde la capacità di ritrovare il proprio vero Sé, che è indipendente dall'esterno. Proseguendo su questa linea di pensiero, l'autore evidenzia che

>

> *Potete influenzare il mondo solo se non ne siete dipendenti.*

Non si tratta quindi di essere dipendenti solo dalle persone, ma anche dalle "cose" che ci circondano o, se volessi generalizzare del tutto il concetto, dall'idea che ci siamo fatti del mondo, che non rappresenta la realtà assoluta. Questa percezione deriva dalle nostre esperienze e convinzioni. Ho scritto di credenze e di accettazione, e questi due aspetti si fondono nella prossima sottolineatura.

> *Ciò a cui si resiste, persiste.*

La resistenza nasce da un'errata percezione, che ci porta a dare troppa attenzione alla causa del resistere. L'accettazione, che come ho scritto prima non dev'essere rassegnazione legata al giudizio (tipicamente verso noi stessi in questo caso), dissolve la causa, portando immediatamente via con essa lo sforzo della resistenza. Ho appena citato il giudizio verso noi stessi, che a volte ci rassegniamo a non poter gestire una situazione, ma il giudizio verso gli altri avviene molto più spesso. Questo, comunque, ci porta a riconsiderarci, perché altro non è che il giudizio verso le parti di noi che non accettiamo e proiettiamo al di fuori. La bella notizia è che

> *I giudizi sono cose che si imparano, quindi possiamo anche cambiarli.*

Nel corso della mia vita ho cambiato molte volte le mie convinzioni e, inizialmente, ad ogni cambio ero convinto che fossero assolute, corrette, immodificabili. Poi mi sono accorto che ogni volta che cambiavano, ciò accadeva perché cambiavo io. Ora sono (quasi) arrivato a non avere convinzioni, e questo si traduce nel non dare (quasi) mai giudizi. Ci sono arrivato (o meglio, riprendendo i "quasi" delle parentesi di prima, ci sto

arrivando) pian piano, e questo ha due effetti rilevabili: non giudicando non mi sento più giudicato e inoltre mi sento molto di più vicino alle altre persone e, per estensione, a tutto ciò che c'è.

L'ultima sottolineatura riporta quasi un abbraccio sotto forma di un punto di vista che non consideriamo mai:

> *La vita è una lettera che il vostro sé superiore vi invia.*

Questa lettera non è inviata all'ego con cui ci identifichiamo, ma alla nostra coscienza. È una lettera con tutte le esperienze che possiamo fare per ricordarci del nostro vero Sé, ma ciò che c'è scritto lo decidiamo noi. Mentre la leggiamo possiamo anche non capirla, ma racchiude comunque il senso che ci permette di tornare al Tutto Unico, il mittente della lettera.

Maggio 2026

Questa lettera inviata da un Sé che conosce tutto, a un sé che ha una visione limitata rappresenta un dialogo con noi stessi. Scrivi mai degli appunti da rileggere successivamente? Hai mai pensato che quello che ha scritto sia un messaggio per il te stesso del futuro, a cui affidi qualcosa che induca una reazione nel momento della rilettura? Il concetto di tempo ha sicuramente senso per il sé, nel mondo duale, ma perde completamente di significato per il Sé, in quanto assoluto. I passi della lettera sono eventi della tua storia, ma in realtà l'azione dello scrivere rappresenta l'esperienza che fai. Più l'esperienza sarà essere anziché fare, minore sarà la distanza fra il tuo sé e il tuo Sé. Il momento della scrittura della lettera si avvicinerà sempre più a quello della sua lettura, fino a che non ti accorgerai che sono lo stesso istante, in cui ci sarà un solo Sé.

Pensa come un monaco

[Jay Shetty]

Maggio 2022/Marzo 2025

Ogni tanto accade che il titolo di un libro attiri la mia attenzione, e l'incitazione **Pensa come un monaco** ha acceso la mia curiosità. L'autore del libro, *Jay Shetty*, ha vissuto per tre anni in un monastero induista per poi "tornare fra di noi" per diffondere ciò che aveva imparato. Ho trovato degli spunti interessanti nel suo libro, da cui sono nate le mie sottolineature, la prima delle quali suona quasi come un monito:

> *Portandovi dove avete bisogno di andare, la meditazione potrebbe mostrarvi quello che non volete vedere.*

Non si tratta di una minaccia, ma di una verità che potresti non aver considerato. Passiamo anni della nostra vita a seppellire traumi di cui non vogliamo più sentire gli echi, e un processo di meditazione, o più in generale di osservazione di sé stessi, può farli riemergere. Non è un male, anche se momentaneamente può riaprire questioni irrisolte, ma proprio per questo può darci una seconda possibilità nell'analizzarle, finalmente (se ce ne accorgiamo) lontano dal momento in cui sono avvenuti i traumi. Sta proprio qui il punto. Quei momenti non sono più qui-e-ora, ma solo nella nostra mente, anche se influenzano ancora il nostro comportamento. Rendersi conto di ciò, e utilizzare il perdono per eliminare gli effetti che ancora generano su di noi, è la chiave.

Questo è un approccio “al passato”, ma siamo spesso immersi anche “nel futuro”, condizionato dalle nostre (errate) interpretazioni passate. Nella prossima sottolineatura, si introduce il concetto di distacco, che può aiutarti per “muoverti” nel presente.

> *La Bhagavadgītā definisce il distacco come fare la cosa giusta per se stessa, perché va fatta, senza preoccuparsi che sia un successo o un fallimento.*

Il più delle volte facciamo le cose solo per evitare un danno oppure per ottenere un vantaggio, in base alle nostre credenze. In questo contesto il distacco crea lo spazio per renderci osservatori di quello che sta avvenendo, invece che essere nel mezzo della scena, e questo ci permette di comprendere le dinamiche che ci muovono. Non avverrà la prima volta ma, ripetendo il processo di osservazione distaccata, giungerà il momento in cui potrai cambiare le tue reazioni automatiche. L’autore aggiunge una citazione di Alī, cugino e genero del profeta Maometto, relativa all’idea monastica di distacco:

> *Distacco non significa non possedere niente, ma che niente dovrebbe possedervi.*

In questa sintesi emerge il concetto di possesso. Tralasciando quello materiale che spesso si traduce in un’errata autovalutazione di noi stessi (se “ho” tanto, “valgo” tanto), ci sono altre forme di possesso ben più pericolose, come ad esempio un partner a cui permettiamo di divenire una sua proprietà o un’entità astratta come il lavoro a cui dedichiamo, quasi fosse un dovere, la maggior parte del tempo. L’altra faccia del possesso è la mancanza, perché solo se sentiamo che ci manca qualcosa desideriamo il suo possesso. Tutto questo svanisce attraverso la gratitudine (di cui ho ampiamente parlato nei miei passi

precedenti, a partire da *Volete essere felici? Siate grati*), che ci porta ad essere soddisfatti di tutto ciò che abbiamo, da cui deriva il fatto che

> *se siete soddisfatti di voi stessi non avete bisogno di dimostrare agli altri il vostro valore.*

Questo mi ha fatto pensare a tutto il tempo speso inutilmente per far vedere agli altri quanto valevo, senza accorgermi che era solo una costruzione mentale per rassicurare me stesso. Riscoprire il mio valore ha fatto crollare l'inutile scenografia del teatro in cui recitavo, in cui le poltrone erano piene di spettatori da sorprendere, per ritrovarmi sul palco di un teatro vuoto, dove le luci non erano *su* di me ma *da* me. Questo cambio di prospettiva non deve prendere però la forma dell'eccesso opposto.

> *Guardatevi dal vivere in un mondo in cui vi considerate talmente speciali da dedicare il vostro tempo solo a chi ne giudicate degno.*

Approfondire sempre più la conoscenza di me stesso, non stancandomi mai di comprendermi in maggior misura, mi ha portato a trovare continuamente meno persone con cui confrontarmi su queste tematiche, dandomi l'erronea credenza che tutti "non capissero". Nel tempo ho maturato l'idea che anche io "non capisco" molte cose e ognuno di noi, in qualche modo, sta facendo il massimo delle sue possibilità nel contesto in cui si trova. Questo "non sentirsi sopra gli altri" fa parte di un processo più ampio di ridefinizione del proprio ego, perché

> *Se non smontate il vostro ego, sarà la vita a farlo per voi.*

Ci mettiamo un bel po' a cucire l'abito che portiamo,

dapprima prendendo le misure in maniera grezza, per poi aggiungere una rifinitura dopo l'altra, arricchendolo di dettagli, ma appesantendolo inesorabilmente al punto tale che chi ci guarda non nota più noi, ma solamente l'abito che portiamo. È proprio quello che vogliamo, apparire, ma l'abito è diventato pesante e indossarlo ci costa fatica, anche se non vogliamo ammetterlo. Iniziamo a chiederci se valga la pena tutto quello sforzo, e a considerare l'idea di spogliarci, ma temiamo quello che penseranno di noi gli altri, e tentenniamo. Proviamo a togliere qualche accessorio, ma otteniamo solo gli effetti negativi legati al fatto che gli altri ci vedono cambiati, e possono anche non apprezzarlo, ma noi facciamo ancora la stessa fatica a sostenere il peso dell'abito. Possiamo procedere per gradi, alleggerendoci man mano, oppure può accadere qualcosa che ci strappa di dosso ciò che indossiamo. Dipende da che cosa è successo ma, se sei stato veramente *Colpito dal fato*, potresti aver capito che l'immagine di te che volevi fosse vista dagli altri derivava in realtà da un errato giudizio che davi a te stesso, su cui avevi costruito un altro te che giudicavi migliore. L'accorgersi di questa errata visione porta di conseguenza alla comprensione che non è necessario apparire (prima di tutto a noi stessi, definendo il nostro ego), ma essere (il proprio vero Sé).

Maggio 2026

In queste mie riflessioni vorrei fondere i due concetti di distacco ed ego. Il primo ci porta a non identificarci, mentre il secondo fa di tutto per farci sentire il personaggio che ci fa interpretare. Se ti identifichi con il personaggio sembri uno, ma non sei il vero uno. Se attraverso il distacco noti che c'è il personaggio e c'è anche chi lo nota, sarà molto più semplice capire quale dei due è l'uno reale. L'ego però non è un nemico da distruggere. Ci ho messo molto tempo per arrivare a questa conclusione, passando dal puro ego all'idea fissa di eliminarlo,

per giungere infine a capire la sua funzione (almeno nel mio caso). Il personaggio non è più determinato dall'ego, ma è quello che il sé usa per relazionarsi con le altre persone (che non sono altro che altri personaggi) per arrivare (se anche l'altro si è servito del distacco) a un dialogo fra sé (parti-intero del Tutto) per ricordarsi infine di essere un solo Sé.

Officina alkemica

[Salvatore Brizzi]

Gennaio 2023/Aprile 2025

Avevo sentito nominare *Salvatore Brizzi* già diverse volte, ma non avevo mai letto uno dei suoi libri, quindi decisi che era il momento di iniziare e scelsi **Officina alkemica**. Gli alchimisti, per la maggior parte delle persone, sono delle specie di maghi che in un imprecisato passato (solitamente associato al medioevo) riuscivano a trasformare il piombo in oro. Vengono quindi immediatamente catalogati come leggende o ciarlatani. Nel testo di Brizzi si scopre che l'alchimia avviene al nostro interno, e tale trasformazione genera percezioni diverse dell'esterno. In questo contesto la trasformazione da piombo in oro pone in essere anche una mutazione del suo significato.

Possiamo cominciare ad addentrarci in queste considerazioni leggendo la prima sottolineatura.

> *Noi possiamo essere felici qui-e-ora, senza alcuna motivazione esteriore. […] Questo però non può essere il risultato di un'imposizione mentale, bensì solo la conseguenza della naturale percezione della realtà.*

Abbiamo una limitata capacità (perlomeno mentale e sensoriale) di percepire quello che ci circonda. A questa visione parziale introduciamo una personale interpretazione, che nasce da schemi mentali pregressi, instillati a loro volta da

interpretazioni errate di percezioni parziali. Questa continua reiterazione ci porta a non comprendere nulla. Non possiamo decidere di essere felici, perché quello che crediamo sia la felicità nasce dalla nostra errata interpretazione. Essere felici diviene quindi la condizione naturale data dalla comprensione della realtà ultima. Di questo si parla ampiamente nel passo *Un corso in miracoli*, in cui il miracolo non è altro che un cambio di mentalità che ci porta alla corretta interpretazione della realtà. Infatti, tipicamente,

> *La mia mente sta dando un'interpretazione scontata e fasulla di quello che è realmente successo, ed è questa interpretazione a farla stare male, non ciò che è successo.*

È ciò che crediamo che dà significato (apparente) alle cose, quindi possiamo sfruttare questo meccanismo a nostro favore per attuare una transizione che passa ancora una volta da un'errata comprensione, ma in questo frangente atta a raggiungere una successiva corretta comprensione. Questa potrebbe infine portare all'assenza di comprensione, che non significa totale incomprensione quanto piuttosto la sostituzione della comprensione con l'esperienza pura, senza necessità di porsi ulteriori domande. Andando sul concreto, sto dicendo che possiamo instillare consciamente una nuova credenza che ci porta ad avere una visione differente della realtà, non importa se ancora errata, ma che rende più semplice l'avvicinamento alla realtà ultima. Nel libro si trova una citazione del filosofo *Michel Foucault*, che riassume in poche parole questo percorso:

> *Dall'uomo al vero uomo, la strada passa per l'uomo pazzo.*

È questa pazzia, diagnosticata da noi stessi su noi stessi, che ci porta al suo superamento, per renderci infine conto che la vera pazzia era lo stato in cui ci trovavamo precedentemente. Questo

percorso ti porterà a fare nuove domande, una delle quali potrebbe essere quella racchiusa nell'ultima sottolineatura:

> *Chi sono io, o meglio, chi se lo chiede? – Perché c'è l'esistenza invece che il nulla?*

La mia risposta a queste domande deriva dalle molte altre che le hanno precedute. Già passare dal concetto di "io" a quello di "chi si pone questa domanda" presuppone una sorta di passaggio di stato dall'io, legato al corpo e alla mente, alla coscienza. A sua volta, la coscienza è legata all'esistenza, nel senso di percezione attraverso i sensi, perché ciò che esiste potrebbe non essere reale. Quello che esiste scompare, è impermanente, mentre quello che è reale permane. La coscienza è una parte-intero della Coscienza, nata dal Tutto Unico per fare esperienza di Sé. Ed è qui che si giunge al nulla che, come spiego nel passo *Il libro dei segreti*, è fortemente legato al Tutto senza esserne il contrario. Il nulla e il Tutto si possono confondere, fino a che la volontà di conoscersi porta la Coscienza a fare esperienza di Sé, di cui noi siamo una parte-intero che attraverso la propria coscienza esperisce il mondo duale.

Sono un vero uomo o sono un uomo pazzo? Non lo so. L'unica cosa che so è di essere sulla strada da percorrere.

Maggio 2026

Proseguendo nel filone della pazzia, e riprendendo la domanda di chi si chiede chi è, mi è tornato in mente un passo della Bibbia[1] in cui nel roveto ardente Dio afferma "Io sono colui che sono". Dio (che, come sai, preferisco chiamare Tutto Unico) non può affermare "Io sono Dio", perché questo significherebbe che esiste altro oltre a Dio, confermando l'errata credenza della separazione. Ecco, quindi, che essere colui che si è ci riporta al nostro vero Sé. Confondiamo troppo spesso "colui che si è" con il

personaggio che interpretiamo, perché è più facile e perché l'averlo costruito ci fa sembrare che noi siamo quella persona. In realtà siamo una parte-intero del Tutto che nella sua forma che percepiamo ha accesso a una parte ridotta di informazioni, da cui possiamo avvicinarci nuovamente alla conoscenza assoluta, ed è proprio questo il percorso che ci porta attraverso le esperienze che facciamo ad aggiungere informazione a ciò che "dovrebbe" essere "tutta" l'informazione.

Facciamo un esempio assurdo. Ipotizza che i nostri cinque sensi siano "il tutto", ossia tutto quello che si può percepire e comprendere. Saremmo tutto quello che si può essere, ma continuando in questa ipotesi assurda, come esperimento, immagina che volessimo privarci di alcuni sensi per fare esperienza di cosa significhi. Essendo "il nostro tutto" creeremmo un "altro" a cui ad esempio abbiamo tolto la vista e l'udito. Questo "altro" percepirebbe qualcosa, in maniera più limitata del "nostro tutto", che ovviamente sa che questo "altro" fa sempre parte del "nostro tutto". L'"altro", con la sua esperienza limitata, potrebbe scoprire immagini e suoni senza poterli percepire? È qui che sta il punto. L'altro arriverà a comprendere, attraverso esperienze indirette, che c'è di più di quello che percepisce, fino a tornare ad essere "il nostro tutto", ma portando con sé informazioni che non avrebbe mai posseduto se avesse avuto accesso fin da subito a tutti i sensi.

Dobbiamo spostare l'attenzione dalla percezione all'esperienza, qualunque essa sia. Siamo la parte-intero che può accrescere la dimensione di ciò che è già infinito.

↩ Torna al testo

Esodo 3:14

Percezioni

[Beau Lotto]

Febbraio 2023/Aprile 2025

Nel momento in cui sto scrivendo questo passo, sul suo sito si legge che *Beau Lotto* è il massimo esperto mondiale di percezione e che la trasformazione inizia con la consapevolezza. Quest'ultima affermazione mi trova pienamente d'accordo e, per essere pienamente consapevoli, dobbiamo prima di tutto renderci conto che il nostro modo di pensare è influenzato dalle nostre **Percezioni**, che è anche il titolo del libro sul quale ho riposto le mie sottolineature. L'autore è un neuroscienziato e un divulgatore scientifico, che può aiutarci a capire meglio come funziona la nostra mente. Chiarisce subito che

> *non ci siamo evoluti per vedere la realtà, ci siamo evoluti per sopravvivere. E il vedere la realtà con accuratezza non è un prerequisito per la sopravvivenza.*

Pensa di essere un pesce. Dal momento in cui sei nato, sei sempre stato immerso nell'acqua, che ti circonda ovunque tu vada. Hai delle branchie attraverso le quali assumi l'ossigeno che ti è necessario per vivere. Perché mai dovresti preoccuparti, o anche solo immaginare, che c'è dell'altro oltre all'acqua? A cosa serve conoscere il fatto che ci siano altri esseri che respirano l'ossigeno in altro modo? La tua percezione della realtà è sufficiente per sopravvivere. Ora torna in te, ma non dimenticarti

del pesce. Credi ancora che la percezione della realtà sia la realtà stessa?

Abbiamo un cervello che continuamente riceve stimoli sensoriali, già di per sé limitati perché non rilevano tutte le grandezze fisiche; pensa solo ad esempio ad alcuni uccelli che captano il magnetismo terrestre o alle piante che sono sensibili ai gradienti chimici. Questi stimoli vengono poi fatti convergere in un modello mentale che si aggiorna continuamente in base agli stessi, per darci l'idea di quello che ci circonda, o meglio ciò che *varia* dell'ambiente in cui siamo immersi, perché

> *Noi rileviamo i cambiamenti delle cose, non le cose stesse.*

Una "cosa" di per sé non ha significato. Come quella "cosa" cambia, evolve, si trasforma, genera in noi un'"idea" della cosa stessa, a cui leghiamo un significato, che utilizzeremo successivamente. L'autore si spinge a dire che

> *il non vedere la realtà è fondamentale per la nostra capacità di adattamento.*

Con questo intende che siccome il nostro cervello è continuamente impegnato a dare significati a cose che non ce l'hanno, questo processo ci porta a un continuo confronto con il mondo esterno, ed è proprio questo che lo rende plastico. Non possediamo quindi una mente "marmorea" con le informazioni scolpite al suo interno ma, al contrario, la sua forma varia continuamente e noi stessi possiamo influenzare questo processo.

> *Avere un'idea più chiara del funzionamento del nostro cervello ci permette di vedere i modi più sottili in cui le esperienze passate non soltanto ci condizionano, ma ci creano. Sapendo questo, possiamo imparare a padroneggiare i principi di base del cervello e quindi generare dei nuovi passati che*

> *modificheranno la percezione da parte del cervello stesso di future possibilità.*

Generare dei nuovi passati. Quando lessi queste parole, mi tornò in mente il concetto di perdono, di cui ho discusso nei passi precedenti, ma in tale contesto si tratta di "eliminare" un'errata interpretazione di un ricordo, che genera i suoi effetti nel presente. Questo è sicuramente utile per lasciar andare le zavorre che non ci permettono di proseguire, ma trovo molto più utile, per cambiare le nostre percezioni attuali, un altro tipo di azioni consce che possiamo intraprendere, poiché

> *le narrazioni che immaginiamo ci cambiano profondamente. Attraverso l'immaginazione di storie, possiamo creare delle percezioni, e quindi alterare i nostri futuri comportamenti basati sulle percezioni stesse.*

La ripetizione, associata all'emozione, ci porta alla creazione di nuove credenze (di questo parlo approfonditamente nel passo *Universi paralleli del Sé*), le quali cambiano la nostra percezione e, in definitiva, le nostre esperienze. Non esiste quindi solo un mondo esterno percepito, ma anche uno interno modellato dalle esperienze e dalle nostre narrazioni (che divengono altre esperienze), quindi sono d'accordo con l'autore quando afferma che

> *Siamo il nostro stesso contesto.*

Confermiamo continuamente quello che possiamo e non possiamo fare, fin dove possiamo spingerci e dove ci costringiamo a fermarci. La cosa interessante è che questi limiti autoimposti vengono modificati continuamente (sperabilmente ampliando le nostre possibilità) semplicemente cambiando le nostre convinzioni di base.

> *I nostri assunti (cioè la connettività fra i neuroni che costituisce la nostra storia passata) determinano i confini e tutto ciò che ricade al loro interno – e quindi la struttura e la dimensionalità del nostro spazio del possibile.*

Mi piace il concetto di "spazio del possibile" e quello che ho capito nel tempo è che possiamo alterarlo, sia dando spazio a nuove forme-pensiero, sia rimuovendo tutte le catene che ci legano, e un metodo controintuitivo per spezzare queste catene è il perdono, perché

> *perdonare significa dimenticare un vecchio significato.*

Questo è il punto di vista dell'autore mentre io, volta dopo volta, nelle riflessioni che riemergono spesso nei miei passi su questo potente strumento, sono giunto alla conclusione che il perdono è la cessazione degli effetti attuali di un evento passato. Ciò implica che, se qualcosa non ha più nessuna influenza sul nostro presente di fatto è come non fosse mai accaduta, e questo ci dona nuovamente il potenziale che quell'evento ci aveva tolto (anzi, che continuava a toglierci), che ritorna quindi al nostro spazio del possibile. Non sottovalutare mai il perdono: darlo giova più a te che al perdonato, soprattutto quando il perdonato sei tu.

Maggio 2026

Molte volte nei miei passi e nelle considerazioni successive mi sono soffermato sulle percezioni e sul perdono. Nuovamente, in questo passo, accade tale intreccio. Le percezioni creano il percepito (non la realtà), e il perdono è la gomma che cancella le errate percezioni passate. La nuova percezione non è ancora la realtà, ma un nuovo modello mentale che, eliminando volta per volta le errate percezioni, si avvicina sempre più alla realtà. Si

passa da una percezione sensoriale e mentale a qualcosa che è sempre meno filtrata dai sensi e interpretata dalla mente, arrivando all'esperienza della coscienza. È questa esperienza che porta con sé il significato, che non è più estratto dal contesto attraverso la nostra mente, ma diviene "nostro" nell'esperienza stessa. Questo significato, in termini di informazione che porta con sé, non è trasmissibile direttamente agli altri. Possiamo tentare di trasferirlo attraverso un messaggio (non importa se fatto di parole, immagini, suoni o sensazioni), ma staremo solamente utilizzando simboli per tradurre qualcosa di intraducibile, utilizzando inoltre un linguaggio diverso dal nostro interlocutore. Anche io, in questo istante, sto facendo questo tentativo di trasferimento, ma non di significato. Scrivo prima di tutto per cristallizzare quello che penso, e rileggerlo nel futuro, ma in questo atto cerco di indurre in te un modello mentale nuovo, che ti porti all'esperienza personale che ti offra il significato di cui avevi bisogno.

L’essenza della Bhagavad Gita

[Swami Kriyananda]

Luglio 2023/Maggio 2025

Nel mio passato ho letto diverse volte l’intera Bibbia, ma gli insegnamenti riportati al suo interno non mi sono mai sembrati così concreti tali da essere un vero aiuto. Quando lessi la Bhagavad Gita invece (forse anche perché la mia maturità era diversa) trovai dietro la storia che viene narrata quasi una sorta di manuale su come poter crescere come individuo, il che mi appassionò e mi lasciò desideroso di altri approfondimenti. In questo libro di *Swami Kriyananda*, che si intitola proprio **L’essenza della Bhagavad Gita**, il discepolo di *Paramhansa Yogananda* (di cui parlo nel passo *Autobiografia di uno yogi*) riporta i commenti del maestro a questo testo sacro induista.

La prima indicazione che ritrovo nelle mie sottolineature riguarda il modo in cui porsi nell’affrontare il proprio percorso personale, perché afferma che

> *il progresso spirituale non consiste nel raggiungere qualcosa, ma semplicemente nel rimuovere le distorsioni che oscurano la natura della realtà.*

Questo modo di porsi riverbera nel passo *Un corso in miracoli*, dove per l’appunto il miracolo in sé è il cambio di mentalità che ci porta a riscoprire la realtà ultima per quello che è, senza i filtri

che poniamo davanti a essa nel corso della nostra vita. In questo processo di riscoperta gli altri sono lo specchio che utilizziamo per osservare noi stessi, ma anche in questo distorciamo la nostra percezione e a volte quello che si delinea è il nostro ego e non chi siamo veramente, poiché

> *disprezzare qualcuno significa affermare il proprio ego.*

Questo ci porta a creare un distacco da chi crediamo di (o vorremmo) essere (l'ego) e chi siamo (senza il peso di crederlo o volerlo essere). Ci sono troppe parti, che non sono una divisione di chi siamo, ma una sovrapposizione piena di sbavature dei nostri costrutti mentali, che cerchiamo di ritoccare continuamente per renderla più consistente e accettabile ai nostri occhi. Questi occhi però sono miopi e non colgono in maniera nitida quello che stanno cercando di osservare. In realtà (lo yogi)

> *nell'atto stesso del vedere, egli è contemporaneamente l'atto e ciò che viene visto. Conoscenza, conoscitore e conosciuto diventano una cosa sola.*

Questa affermazione può sembrare troppo lontana dalle nostre credenze per essere accettata ma, riprendendo quello che ho scritto nel passo *La realtà ultima*, possiamo fare un po' di chiarezza. L'osservatore (che noi confondiamo sempre con noi stessi e, ancora di più, nell'errato dettaglio costituito dai nostri occhi) non può essere materiale, ma ciò che compie, ossia l'osservazione, genera quello che percepiamo con i nostri sensi, da cui traiamo l'esperienza dall'osservazione. Ecco, quindi, che per conoscenza (l'esperienza), conoscitore (la coscienza tramite i nostri sensi) e conosciuto (l'oggetto dell'osservazione) diviene possibile essere una cosa sola. Questo unicum può essere compreso in maniera ancora più completa se non ragioniamo più nei termini di separazione del mondo duale (l'unico a cui ha

accesso la nostra coscienza), ma ci diamo la libertà di sentire di essere parte di un Tutto Unico, che vuole far esperienza di Sé (conoscenza), attraverso la Coscienza (conoscitore), osservandosi (conosciuto). Il collegamento fra Coscienza e coscienza viene declinato dall'autore in questo modo:

> *La coscienza divina filtra verso il basso nella coscienza umana. Sotto forma di anima, quella coscienza divina è l'osservatore imparziale. L'anima, tuttavia, ci fornisce la consapevolezza, dandoci la capacità di provare piacere o di soffrire.*

Queste sono le parole dell'autore, ma in una società come la nostra i termini "divina" o "anima" vengono spesso associati a concetti che ci portano fuori strada. Cercando di neutralizzare i modelli mentali comuni trovo più utile schematizzare (uso apposta questo termine, perché lo facciamo continuamente per catalogare ogni nuova informazione e renderla coerente con le precedenti) questi concetti in altro modo. Sarà poi tua cura smettere di schematizzare e "sentire" cosa queste nuove idee suscitano al tuo interno. La Coscienza è unica, e nasce dal desiderio del Tutto di fare esperienza di Sé. Noi, come parti-intero del Tutto, attraverso la nostra coscienza facciamo esperienza (ma non comprendiamo inizialmente il significato di questa esperienza) e siamo il tramite verso la Coscienza. Il mondo duale funge da specchio, a cui noi diamo un significato (spesso errato), e l'insieme di tutte queste informazioni (anche se incoerenti e contrastanti) rappresenta la misurazione indiretta della realtà ultima. Partendo da un Tutto Unico che non può osservarsi (perché come dico spesso lo specchio è al suo "interno" e quindi non può essere utilizzato per ottenere un'immagine propria riflessa), ma ha il desiderio di conoscersi, la Coscienza trova il mezzo per farlo. In questo modo l'informazione iniziale (che era già tutta quella esistente)

paradossalmente aumenta con questa esperienza. Noi possiamo essere parte attiva di questo aumento di conoscenza e ridurre sempre più la separazione fra coscienza e Coscienza.

> *Quello che mantiene la coscienza dell'uomo separata da Satchidananda (la beatitudine divina), è ovviamente il fatto che la sua coscienza è composta anche da altri elementi. Tra questi "elementi" spiccano l'irrequietudine, il desiderio che le cose siano diverse da come sono (in altre parole, lamentarsi dello stato di qualunque cosa), i desideri (che impediscono all'uomo di sentirsi completo in se stesso), le simpatie e antipatie nei confronti di persone e cose (che lo costringono a impiegare perennemente energia per attrarre e respingere).*

Quest'ultima sottolineatura sembra essere una lista delle cose da eliminare dalla nostra coscienza affinché il divario dalla Coscienza si annulli. Non ha senso focalizzarsi solo su questi "divieti" per raggiungere un determinato stato più elevato, perché si cadrebbe nuovamente in una trappola dell'ego, data dal desiderio di essere "di più".

Sei tutto quello che sei. Elimina le inutili aggiunte fatte nel corso della tua vita e ritrova il tuo Sé.

Giugno 2026

"Conoscenza, conoscitore e conosciuto diventano una cosa sola."

Ho tentato di spiegare in questo passo cosa significa questa affermazione, ma sono sicuro che non sia così ovvio comprendere questo concetto. Provo nuovamente, a distanza di circa un anno dal precedente tentativo, a tentare di trasmettere cosa significa.

Se sai e sei già Tutto, non puoi osservarti. Mi piace credere che il Tutto abbia avuto (non ha senso parlare di tempo, ma

senza utilizzare questo costrutto mi risulta impossibile continuare nella spiegazione) la spinta a conoscersi. Ovviamente, attraverso il vano tentativo di utilizzare delle parole per spiegare qualcosa che non può essere trasmesso con questi simboli, sto banalizzando il senso assoluto di quello che sto descrivendo. Per conoscersi il Tutto ha bisogno di osservarsi, ma questo non è possibile se i mezzi per "specchiarsi" fanno parte del Sé (uso spesso la semplificazione relativa al fatto che se lo specchio fa parte di te, devi portarlo all'esterno per ottenere la tua immagine riflessa). Ecco, quindi, che il Tutto ha immaginato il modo di osservarsi pur rimanendo Uno. Pensa a un foglio di dimensioni infinite che si ripiega su se stesso, dove i due lembi fanno parte dello stesso foglio, ma ognuno di essi ha ora un riferimento che appare altro rispetto a sé. L'immagine del foglio mi è servita per farti comprendere il concetto, ma ora estendi tale astrazione a tutti gli spazi-tempo possibili (ecco che entra in gioco il tempo). Puoi pensarla come la creazione, ma questa non è avvenuta nel passato (il tempo è nato con la creazione, non esisteva precedentemente), ma è eterna nell'istante presente. Tu hai accesso solo a una piccolissima percezione di questa creazione, ma puoi fare una cosa stupefacente. Puoi fare esperienza di questo mondo duale attraverso la tua coscienza, che non è altro che una parte-intero della Coscienza del Tutto. Questa esperienza porta alla conoscenza, attraverso il conoscitore (che è la Coscienza unica, non la tua coscienza) per tornare al conosciuto (il Tutto), ed è qui che per me avviene quello che era impensabile (mi piace immaginare) anche per il Tutto. L'informazione (tutta quella che c'era) si accresce con l'esperienza oltre la totalità precedente.

Non lo so se sono riuscito a trasmetterti cosa penso, ma il solo fatto di sentirsi parte(-intero) di questo eterno mutamento pone la mia esistenza su di un piano che rende tutto il resto coerente con ogni istante che osservo.

Tantra

[Osho]

Settembre 2024/Giugno 2025

Prima di questo, già sette miei passi facevano riferimento a *Osho*, l'ultimo spunto dieci riflessioni prima di questa, ed ora eccolo di nuovo fra le mia mani con **Tantra**, di cui riprendo la prima sottolineatura.

> *Se tutto quel che hai vissuto può essere espresso in parole, non hai vissuto nulla.*

La mia prima reazione, razionale, non mi fa essere d'accordo con questa affermazione ma, subito dopo, come sempre accade con Osho, emerge un significato che mi trova assolutamente in linea con ciò che intende. Il primo istinto nasce dal fatto che sono assolutamente convinto del fatto che se non possiamo spiegare quello che proviamo, non saremo mai in grado di comprenderlo. Questo perché le parole sono potenti e portano non solo il significato che racchiudono, ma la loro scelta e la successione delle stesse riescono prima di tutto a rendere chiaro a chi le usa cosa sta provando e come può (se lo desidera) trasmettere questa esperienza. Ciò vale solo per raggiungere un primo livello di comprensione ma, successivamente (e sta qui il punto in cui torno in pieno accordo con Osho), le parole da potente mezzo diventano un limite altrettanto potente. Questo perché ci sono esperienze che portano a livelli di coscienza che

non possono essere spiegati a parole, ma solo esperiti. Siamo "contenitori" di informazione che possiamo trasferire limitatamente ad altri tramite simboli, ma possiamo andare oltre. Se io stesso, non più considerandomi individuo, ma parte-intero del Tutto che si relaziona con un'altra parte-intero, entrambe in grado di sentirsi tali, desiderassi condividere totalmente l'informazione che porto, rimarrei in silenzio. Ciò che si trasmette usa come mezzo energie sottili, che abbiamo dimenticato come sentire. Siamo troppo radicati alle nostre (false) percezioni che ci legano fortemente alla dualità che ci circonda.

> *Non vediamo il mondo com'è: lo vediamo come ci aspettiamo di vederlo.*

Questo è un punto fondamentale che, se ci permettiamo di accettare, può cambiare la nostra vita. Quando instauro con qualcuno una conversazione su questo argomento, non riesco mai a far comprendere la portata di questo approccio. Si passa tipicamente dallo scherno, più o meno evidente in base al grado di confidenza che ho con l'interlocutore, fino ad arrivare al massimo a un'espressione che concede l'affermazione, ma facendo trasparire tutto il dubbio celato dietro gli occhi. In questi casi, l'unico modo per capire se un'affermazione di questo tipo è vera sta nel farne esperienza. Se il mondo che vedi è come ti aspetti di vedere, cambia l'idea di ciò che vuoi vedere, e questo sarà il tuo nuovo mondo. Questo è possibile perché ciò che ti circonda è illusorio, e solo dopo averlo realmente compreso sarà possibile utilizzare le energie che sprechi per far andare le cose come vorresti, per concentrarle sulla tua riscoperta. Sempre che tu lo voglia, perché tipicamente piuttosto che guardare dentro di noi siamo portati, spesso senza neanche accorgercene, ad allontanarcene.

> *L'attività è il tuo modo di evadere da te stesso.*

Vedo moltissime persone intorno a me che non si danno mai tregua. Ogni istante dev'essere colmato dal fare qualcosa, comprese le micro-pause fra un'attività e l'altra, dove tipicamente gli occhi si abbassano automaticamente sul telefono. Non rimangono più gli spazi vuoti che ospitano ciò che ancora non è emerso. Sto parlando delle intuizioni, delle comprensioni profonde, delle risposte che cerchiamo; sintetizzando in un'unica parola, del proprio Sé. Il nostro cervello è progettato per elaborare continuamente informazioni, e questo è un bene dal punto di vista dell'adattamento evolutivo, ma non dobbiamo fare l'errore di identificarci con la nostra mente. Dedicandosi solo al fare, non ci sono spazi per essere lo spettatore di cosa sta avvenendo e nel flusso dei pensieri non ci sarà mai l'occasione di avere una visione distaccata per cogliere gli aspetti che possono emergere solo osservando il quadro complessivo. Spesso questa immagine è associata a noi che guardiamo le cose da una prospettiva più elevata, come la visione di una vallata da un monte, ma in realtà sarebbe più coerente immaginare una discesa al nostro interno, da sempre la dimora del nostro Sé. Non c'è nulla al di fuori, se non informazioni per i nostri sensi governati dal nostro cervello, che creano un mondo fittizio ma non inutile. Attraverso di esso abbiamo continue informazioni indirette su di noi, poiché è creato da noi stessi, in cui possiamo ritrovarci se chiudiamo gli occhi verso l'esterno e li riapriamo al nostro interno. Per fare questo abbiamo bisogno degli spazi vuoti, che creano la base per questo panorama interiore, in un processo di perfetta imperfezione dinamica.

> *Una perfezione senza futuro è morta. Mentre, quando la perfezione ha in sé un futuro, quando è aperta, quando cresce, quando è in movimento, ha l'aspetto dell'imperfezione. E lascia*

> *che ti dica: sii imperfetto e cresci, perché quella è la vita. Non cercare di essere perfetto, o smetterai di crescere.*

Mi piace molto quest'idea che la perfezione in movimento ha l'aspetto dell'imperfezione, perché troppo spesso abbiamo un concetto della perfezione che ci rende dipendenti da un'eterna rincorsa al risultato, ignorando il percorso. Poi, a un certo punto, si smette di correre perché diventa chiaro che questo sforzo non ha ragione d'essere. C'è un cambio di stato e l'assenza (di quello che rincorrevamo) svanisce. La prossima sottolineatura fa riferimento proprio a questo.

> *Un'assenza non può accrescersi, un'assenza resta sempre tale e quale.*

Qui Osho contrappone il senso di mancanza a ciò che avviene successivamente alla comprensione del reale stato delle cose. Egli afferma che l'assenza in quanto tale non può diventare più grande di quello che è. Siamo noi che nella percezione errata del mondo duale, in un vortice discendente, a volte crediamo di avere sempre meno rispetto a quello che desideriamo. Una mancanza (percepita erroneamente in quanto tale) svanisce in un istante quando l'errata percezione viene corretta. Osho porta l'esempio della luce che fa svanire l'oscurità, che non è altro che l'assenza di luce. L'oscurità non può aumentare, perché la comparsa della luce rende chiaro che non c'è mai stata, se non nella nostra percezione. Non si può dire che la luce la faccia sparire, la diluisca o la sposti in un atro luogo, poiché in realtà l'oscurità prende forma solo in sua assenza.

L'ultima sottolineatura riporta la mia attenzione a dove sento di trovarmi ora. Sempre più prossimo al mio Sé, in un movimento a spirale che mi avvicina continuamente, senza vederlo perché so di *cercarlo* ancora con gli occhi della mente,

anche se basterebbe *esserlo* senza la pretesa di capirlo.

> *Cosa mai andavi cercando? Il cercatore stesso è ciò che cercava, il viaggiatore è la meta del viaggio.*

Queste parole così piene di significato rispecchiano esattamente ciò che ho letto in un altro libro, **Lo Zen e il tiro con l'arco** di *Eugen Herrigel*, poco prima di scrivere questo passo.

> *Il tiratore mira a se stesso – eppure non a se stesso – e ciò facendo forse coglie se stesso – e anche qui non se stesso – e così è insieme miratore e bersaglio, colui che colpisce e colui che è colpito.*

Siamo arcieri che scoccano la freccia della consapevolezza, illudendosi di fallire, fino a che il tiro centra il bersaglio senza che le nostre dita abbiano più bisogno di lasciare la corda, abbandonando lo spazio e il tempo della separazione.

Giugno 2026

Nella mia riflessione sul passo precedente, ho tentato di spiegare il fatto che conoscenza, conoscitore e conosciuto siano la stessa cosa. Ora lo stesso tema si ripropone sotto un'altra veste attraverso la metafora dell'arciere, della freccia e del bersaglio. L'arciere procede lungo il suo percorso di consapevolezza lanciando innumerevoli frecce nel tentativo di centrare il bersaglio. Interiorizzando questo rito, partendo dall'intenzione in sé di colpire il bersaglio, inizia ad accorgersi che il mezzo con cui cerca l'obiettivo, ossia la freccia, evidenzia una separazione che in realtà deriva da un'errata comprensione della realtà. È in quel preciso momento che nota che la freccia, senza scagliarla dall'arco, ha già colpito il bersaglio, che è una forma-pensiero generata dall'arciere, che a quel punto ha già raggiunto la

consapevolezza di questa unità. Troppo spesso siamo noi a creare distanze fra archetipi che rappresentano lo stesso Uno, solo perché uno di questi archetipi è quello che chiamiamo “io”, e abbiamo paura di scomparire, quando a svanire è solo un’errata credenza.

Oltre l’invisibile

[Federico Faggin]

Dicembre 2024/Giugno 2025

Prima di questo libro di *Federico Faggin*, lessi il precedente (Irriducibile), e mi colpì il percorso di quest’uomo di scienza (inventore del primo microprocessore) che ha investito tutta la parte della vita successiva al raggiungimento del successo e della fama nel cercare di capire cos’è la coscienza. Nel libro **Oltre l’invisibile** riprende i temi del precedente e, per sua stessa ammissione, cerca di renderli più chiari e comprensibili. Basa le sue considerazioni su fondamenti scientifici, ma cerca di andare oltre i limiti della fisica, introducendo le esperienze personali che spesso cita nelle conferenze. Nei suoi libri ho trovato diversi termini che ho dovuto comprendere prima di poter assimilare del tutto cosa cercasse di trasmettere, e in questo passo proverò a condividere questi approfondimenti con te. Il primo di questi termini è *qualia*, che sono

> *le sensazioni e i sentimenti con cui la coscienza esperisce l’informazione che viene da fuori e la comprensione e il significato che vengono da dentro.*

Per capire meglio pensa alla sensazione che vivi assaporando un particolare gusto di gelato o contemplando un’opera d’arte. I tuoi sensi percepiscono qualcosa fuori di te, e qualcos’altro al tuo interno gli associa un significato, mentre la coscienza fa

esperienza dell'intreccio di queste due parti. Questa esperienza sarà diversa per ognuno di noi, perché

> *a suscitare le emozioni non sono le cose, ma le nostre rappresentazioni delle cose.*

La rappresentazione crea la percezione e la percezione viene confusa con la realtà. Se questo meccanismo ci è chiaro è possibile in prima battuta cambiare la rappresentazione per ottenere una nuova percezione, più adatta a farci rendere conto che possiamo erodere la rappresentazione per avvicinarci alla realtà e farne esperienza senza filtri mentali.

Per approcciarsi a questi concetti è necessario aggiungere altre definizioni dell'autore, che vanno tenute in considerazione per comprendere il prosieguo. Faggin richiama nel suo libro tre spazi, che definirò utilizzando le sue parole:

- *Spazio-C*, lo spazio della coscienza, è uno spazio semantico che contiene il mondo interiore di tutti gli enti coscienti;
- *Spazio-I*, lo spazio dell'informazione, è quello che i fisici chiamano "realtà fisica";
- *Spazio-F*, lo spazio fisico, non ha una realtà oggettiva ed è in gran parte elaborato dai sensi e dal cervello di un organismo vivente, e percepito dalla coscienza che lo controlla come se fosse la realtà fisica.

La vera realtà fisica è lo spazio-I, strettamente collegato allo spazio-C come due facce della stessa medaglia, mentre lo spazio-F è l'esperienza del mondo fisico vissuta nella coscienza del nostro ego. Confondiamo lo spazio-F con tutto quello che c'è, e al suo interno crediamo anche all'esistenza del tempo, che nella prossima sottolineatura viene considerato in un altro modo.

> *Pensiamo che il presente si muova "nel tempo", dal passato al futuro, mentre in realtà non è così, perché il passato non esiste più e il futuro non esiste ancora. La nostra esperienza nello spazio-C avviene unicamente nel presente. E l'impressione che ci sia un "movimento del tempo" dal passato al futuro sussiste solo se abbiamo creato una memoria della nostra esperienza a cui abbiamo accesso nel presente.*

Mi ha sempre affascinato l'idea di un continuo istante presente, in cui accediamo alle informazioni che abbiamo "salvato" in noi, relative a esperienze che erroneamente collochiamo nel passato per creare un'auto-narrazione consistente con il nostro ego, che Faggin definisce così:

> *L'ego è quella parte-intero della seity che si identifica con il corpo al punto tale da credere di essere il corpo. La creazione dell'ego, secondo me, fa parte della programmazione del corpo da parte della seity, programmazione che potrebbe avvenire durante le ultime fasi della gestazione e durante il primo anno di vita. Io penso che molto probabilmente, durante questo periodo, la seity faccia da supervisore al training delle reti neurali del cervello. Lo scopo è che esse imparino ad avere quel particolare atteggiamento verso il mondo che induca il corpo e l'ego a manifestare nel mondo fisico ciò che la seity vuole conoscere di sé.*

Ecco spuntare un altro dei termini che l'autore usa spesso: *seity*. Questo vocabolo è un quasi-neologismo (esisteva come termine filosofico, ma non applicato agli ambiti descritti da Faggin) utilizzato per indicare "campi quantistici con coscienza e libero arbitrio". È normale che un fisico utilizzi termini a lui familiari per spiegare sinteticamente cosa intende, ma è altrettanto normale che un concetto come questo non sia

facilmente comprensibile per tutti. Proverò a spiegarti cosa (penso) intenda l'autore e lo farò attingendo ai nuovi punti di vista che mi ha dato un libro che ho finito di leggere mentre stavo scrivendo questo passo. *Donald Hoffman*, in **L'illusione della realtà**, dice che siamo *agenti coscienti* come lo sono anche altri agenti che non consideriamo tali. Un animale ci pare cosciente, ma un insetto, una pianta, un organismo monocellulare, un sasso o un elettrone, via via ci sembrano meno eleggibili, solo perché non possediamo le giuste "icone" che rappresentano tale caratteristica. Ecco, quindi, che parti-intero con le stesse proprietà del Tutto agiscono e fanno esperienza di sé, per il bisogno della Coscienza (unica) di conoscere il proprio Sé attraverso le coscienze degli agenti (non solo quindi esseri umani o "viventi" nel senso comune del termine). Le seity di Faggin sono quindi equiparabili agli agenti coscienti di Hoffman. Diverse coscienze fanno diverse esperienze, a diversi livelli. Abbiamo la fortuna (anche se non ha senso definirla così in un contesto potenziale dove tutto ciò che può avvenire esiste già) di avere una coscienza che ci permette di "guidare" le esperienze che vogliamo fare, anziché "subire" una presunta realtà (percepita) scolpita nello spazio-tempo in cui crediamo di essere immersi.

> *Si deve sempre partire da un'idea di ciò che si vuole. Le variazioni casuali non possono creare un'idea che non esiste ancora. Esse possono servire solo se una coscienza capisce quelle che possono essere utilizzate per realizzare un'idea che già esiste.*

Sono le forme-pensiero la genesi di ciò che poi esperiamo. Non è quel qualcosa "là fuori" che genera esperienze "dentro di noi". Questi confini netti fra fuori e dentro ci vincolano in una concezione limitante di noi stessi.

> *Siamo seity/ego che interagiscono con il mondo fisico classico mediante un corpo, anche se non esistiamo nello spazio-tempo in cui il corpo opera. Il corpo può essere paragonato a un drone semiautonomo che opera in una realtà virtuale all'interno dello spazio-I simbolico.*

Ogni persona che ha un'idea non comune, attraverso le sue metafore, prova a farci comprendere qualcosa che vada oltre il pensiero dominante. Che si tratti di icone rappresentanti la realtà, che ci danno una chiara visualizzazione del loro significato pur non essendo l'informazione che rappresentano, o un drone che ci permette di "vedere" chiaramente uno spazio-tempo che non abitiamo, ogni spunto può essere quello che si insinua nel punto esatto in cui il nostro sistema di credenze è predisposto ad accoglierlo. Possono raggiungerci centinaia di pensieri, ma è solo quello che fa per noi che incrina i nostri schemi mentali e predispone un nuovo punto d'osservazione su ciò che ci circonda. Mettiamo in primo piano sempre la vista, ma sono tutti i sensi che comportano la nostra percezione fisica della (presunta) realtà. Quando però capiamo che questa percezione del corpo è solo l'esperienza di una coscienza che si trova su un altro piano, possiamo ampliare la nostra visione complessiva.

> *Noi ci comportiamo in modo meccanico ogni volta che, pur avendo libero arbitrio, lasciamo che sia il corpo a decidere algoritmicamente, sulla base di ciò che ha imparato da noi e che già sappiamo. Quando invece interveniamo per cambiare la decisione automatica, il nostro intervento non solo è creativo, ma insegna anche qualcosa di nuovo al corpo.*

Il nostro corpo è il mezzo fisico per racchiudere tutte le informazioni e le esperienze fatte dalla nostra coscienza. Può guidarci nella giusta direzione con una risposta automatica per

salvarci la vita, ma con la stessa sicurezza può "vivere" per conto nostro tutte le scelte che costituiscono una dopo l'altra la nostra esistenza nel mondo duale. Nasciamo incondizionati, ma fin da subito proviamo, osserviamo cosa succede, mettiamo da parte la percezione di causa ed effetto e procediamo in questo modo. Andiamo avanti fino a che abbiamo due possibilità: riutilizzare un passato schema di causa/effetto senza più porci il problema della scelta, oppure farla (consapevolmente) quella scelta, anche se non è la prima che il nostro corpo ci suggerisce (o impone, a seconda della forza del modello predeterminato che abbiamo creato). L'aver "salvato" da qualche parte dentro di noi questi schemi di causa/effetto ci dà inoltre l'idea che ci sia un passato in cui siano avvenuti e un futuro che dipenderà dalla scelta che stiamo compiendo. Su questa linea di pensiero ritrovo l'ultima sottolineatura, che non è riferita a un pensiero dall'autore, ma riporta una citazione di *C. S. Lewis* che ci ricorda che in qualsiasi momento possiamo cambiare ciò che siamo diventati, per diventare chi siamo veramente.

> *Non puoi tornare indietro e cambiare l'inizio, ma puoi iniziare dove sei e cambiare il finale.*

Non sono completamente d'accordo con questa affermazione perché se è vero che spesso erroneamente siamo i primi a dire "sono fatto così" oppure "ormai è troppo tardi per cambiare le cose", l'idea di un finale è sbagliata.

Non c'è un inizio. Non c'è una fine. C'è solo la storia, già esistente in ogni spazio e in ogni tempo, in cui la coscienza fa esperienza per comprendere il Sé.

Giugno 2026

Sono giunto al commento dell'ultimo mio passo, e sono le 11:46 del 06/06/2026 mentre sto scrivendo questa riga. Sono

alla fine (?) di un lungo percorso che ho attraversato per sedici anni, prima di arrivare a queste parole che iniziano a intravedere il momento in cui potranno finalmente riposare su questo scritto. Ci sono stati tanti me in tutto questo tempo: quello *Colpito dal fato*, quello che ha iniziato a farsi domande, quello che ha riscoperto il piacere della lettura dopo tanto tempo, quello che ha deciso di riordinare le idee attraverso la scrittura dei suoi passi, quello che li ha riletti e commentati fino a questo punto.

Sono sempre lo stesso, continuamente diverso, e questo ha completamente senso se elimino il tempo, che per me è ormai un puro riferimento della mente per gestire le informazioni celate al suo interno, ma non ha più un effetto evidente sulla mia esperienza. Rileggere i messaggi degli altri me ha aiutato ancora una volta quello attuale, e spero che anche tu, ora che sei arrivato a questo saluto, abbia trovato nuove finestre da cui osservare panorami a cui non potevi avere accesso prima. Ricordati solo che la stanza dove su quella parete hai notato una finestra che non credevi ci fosse, aperta sulla vista che ti dona l'informazione di cui avevi bisogno, è sempre stata lì. Stanza, finestra e vista ormai hai compreso che sono la stessa cosa, ma abbiamo bisogno di separare per ritrovare l'unità, proprio come sta facendo il Tutto.

Bibliografia

Tutti i libri citati, nell'ordine in cui li incontri leggendo. I titoli senza indicazioni aggiuntive sono i libri da cui nascono i passi; quelli seguiti dal rimando "citato nel passo…" sono le opere richiamate al loro interno.

1. Dalai Lama, *Conosci te stesso*, [Arnoldo Mondadori, 2009] (ed. orig. *How To See Yourself As You Really Are*, 2006)
2. Nagarjuna, *Lode della realtà*, citato nel passo *Conosci te stesso* dall'autore
3. Andy Puddicombe, *Libera la mente*, [De Agostini Libri, 2012] (ed. orig. *Get Some Headspace*, 2011)
4. Osho, *La mente che mente*, [Giangiacomo Feltrinelli, 2006]
5. Robert Lanza, Bob Berman, *Biocentrism*, [BenBella Books, 2009]
6. Osho, *Una risata vi risveglierà*, [Giangiacomo Feltrinelli, 2010]
7. Antoine de Saint-Exupéry, *Il Piccolo Principe*, [Tascabili Bompiani, 2001] (ed. orig. *Le Petit Prince*, 1943) citato nel passo *Una risata vi risveglierà*
8. Osho, *In amore vince chi ama*, [Arnoldo Mondadori, 2014]
9. Robert Lanza, Bob Berman, *Biocentrismo*, [Il Saggiatore, 2015] (ed. orig. *Biocentrism*, 2009)
10. David DiSalvo, *Come cambiare la propria vita*, [Bollati Boringhieri, 2017]

11. Osho, *L'eterno contrasto*, [Giangiacomo Feltrinelli, 2014]
12. Osho, *Cogli l'attimo*, [Giangiacomo Feltrinelli, 2014] (ed. orig. *Selected discourses on meditation by Osho*, 1990)
13. Charles Haanel, *Chimica mentale*, [Area51, 2013] (ed. orig. *Mental Chemistry*, 1922)
14. Italo Pentimalli, J. L. Marshall, *Il potere del cervello quantico*, [Uno editori, 2014]
15. Deepak Chopra, *Le coincidenze*, [Sperling & Kupfer, 2004] (ed. orig. *The Spontaneous Fulfillment of Desire*, 2003)
16. Charles Haanel, *La chiave suprema*, [Area51, 2014] (ed. orig. *The Master Key System*, 1912)
17. Joe Vitale, Ihaleakala Hew Len, *Zero limits*, [Il Punto d'Incontro, 2010] (ed. orig. *Zero Limits*, 2007)
18. Mabel Katz, *Scopri Ho'oponopono*, [Bis, 2011]
19. Eckhart Tolle, *Il potere di adesso*, [My Life, 2013] (ed. orig. *The Power of Now*, 1997)
20. Gregory Kramer, *Mindfulness relazionale*, [Bollati Boringhieri, 2016] (ed. orig. *Insight Dialogue*, 2007)
21. Eckhart Tolle, *Un nuovo mondo*, [Mondadori Libri, 2014] (ed. orig. *A New Earth*, 2005)
22. Dario Canil, *Avrah Ka Dabra*, [L'Età dell'Acquario, 2015]
23. Florence Scovel Shinn, *Il gioco della vita*, [Nemo, 2015] (ed. orig. *The Game of Life and How to Play It*, 1925)
24. Vishen Lakhiani, *Il codice della mente straordinaria*, [Sperling & Kupfer, 2017] (ed. orig. *The Code of the Extraordinary Mind*, 2016)
25. Paramhansa Yogananda, *Autobiografia di uno yogi*, [Ananda, 2010] (ed. orig. *Autobiography of a Yogi*, 1946)
26. Neale Donald Walsch, *Dio mi disse*, [Sperling & Kupfer, 2015] (ed. orig. *What God said*, 2013)
27. Georgia Briata, *Ricordati chi sei anima antica*, [Streetlib, 2017]

28. Osho, *La gioia di vivere pericolosamente*, [Mondadori Libri, 2017]
29. Paxton Robey, *No time for karma*, [Spazio Interiore, 2012]
30. Max Freedom Long, *La scienza segreta dietro i miracoli*, [Area51, 2017] (ed. orig. *The Secret Science Behind Miracles*, 1948)
31. Florence Scovel Shinn, *Il magico sentiero dell'intuizione*, [Nemo, 2014] (ed. orig. *The Magic Path of Intuition*, pubbl. postuma 2013)
32. Mariano Sigman, *La vita segreta della mente*, [UTET, 2017] (ed. orig. *La vida secreta de la mente*, 2015)
33. Sigmund Freud, *Progetto di una psicologia*, 1895 (pubblicato postumo nel 1950), citato nel passo *La vita segreta della mente*
34. Alan Watts, *Diventa ciò che sei*, [Piano B, 2017] (ed. orig. *Become What You Are*, 2003)
35. Michael Talbot, *Tutto è uno*, [Giangiacomo Feltrinelli, 2017] (ed. orig. *The Holographic Universe*, 1991)
36. Neville Goddard, *Maestro di te stesso*, [Area51, 2018]
37. Osho, *Il libro dei segreti*, [Giunti, 2017] (ed. orig. *The Book of The Secrets*)
38. Alejandro Jodorowsky, *La danza della realtà*, [Giangiacomo Feltrinelli, 2006] (ed. orig. *La danza de la realidad*, 2001)
39. Paolo Marrone, *La realtà ultima*, [L'Età dell'Acquario, 2019]
40. Paolo Marrone, *Tu sei origine*, [pubblicato indipendentemente, 2020]
41. Foundation for Inner Peace, *Un corso in miracoli*, [Macro, 2020] (ed. orig. *A Course in Miracles*, 1976; testo di Helen Schucman, con William Thetford e Kenneth Wapnick)

42. Frederick E. Dodson, *Universi paralleli del Sé*, [Spazio Interiore, 2016] (ed. orig. *Parallel Universes of Self*, 2007)
43. Jay Shetty, *Pensa come un monaco*, [Mondadori Libri, 2020] (ed. orig. *Think Like a Monk*, 2020)
44. Salvatore Brizzi, *Officina alkemica*, [Anima Edizioni, 2008]
45. Beau Lotto, *Percezioni*, [Bollati Boringhieri, 2017] (ed. orig. *Deviate. The Science of Seeing Differently*, 2017)
46. Swami Kriyananda, *L'essenza della Bhagavad Gita*, [Ananda Edizioni, 2010] (ed. orig. *The Essence of the Bhagavad Gita*, 2010)
47. Osho, *Tantra. La comprensione suprema*, [Giunti Editore, 2023] (ed. orig. Tantra. *The Supreme Understanding*)
48. Eugen Herrigel, *Lo Zen e il tiro con l'arco*, (ed. orig. Zen *in der Kunst des Bogenschießens*, 1948), citato nel passo *Tantra*
49. Federico Faggin, *Oltre l'invisibile*, [Mondadori Libri, 2024]
50. Federico Faggin, *Irriducibile*, citato nel passo *Oltre l'invisibile*
51. Donald Hoffman, *L'illusione della realtà*, [Bollati Boringhieri, 2020] (ed. orig. *The Case Against Reality*, 2019), citato nel passo *Oltre l'invisibile*

Sitografia

Articoli e contenuti online citati nelle note, in ordine di apparizione.

1. Robert Lanza, Biocentrism: *How Life and Consciousness Are the Keys to Understanding the True Nature of the Universe*, robertlanza.com,

http://www.robertlanza.com/biocentrism-how-life-and-consciousness-are-the-keys-to-understanding-the-true-nature-of-the-universe/
(ultima consultazione: 19/07/2025)

1. Scott Dannemiller, *Quando "occupato" significa "malato"*, Huffington Post Italia,

https://www.huffingtonpost.it/scott-dannemiller/quando-occupato-significa-malato_b_6798486.html
(ultima consultazione: 26/07/2025)

1. David Steindl-Rast, *Want to be happy? Be grateful*, TED Talk,

https://www.ted.com/talks/david_steindl_rast_want_to_be_happy_be_grateful?language=it
(ultima consultazione: 02/08/2025)

1. *Memory hacker: implant false memories in people's minds* (intervista a Julia Shaw), VICE,

https://www.vice.com/en/article/memory-hacker-implant-false-memories-in-peoples-minds-julia-shaw-memory-illusion/
(ultima consultazione: 21/08/2025)

1. *The arrow of time* (con le riflessioni del fisico Yasunori Nomura), Wired,

https://www.wired.com/2016/09/arrow-of-time/
(ultima consultazione: 21/08/2025)

L’autore

Sono Massimo Sotgiu, il personaggio che dal 1977 ha cucito l’abito che gli altri gli volevano addosso, per poi iniziare dal 2010 il suo disfacimento, strato dopo strato. La coscienza la cui esperienza è stata trasferita sui passi di questo libro non si sarebbe mai scossa dal suo torpore se non fossi stato *Colpito dal fato*. Quella percossa ha portato a tutto questo, che vorrei condividere.

Se ti ho trasmesso qualcosa, donala a tua volta a qualcun altro, con il semplice gesto di diffondere questo libro.